

# Selecciones

MAYO 2021

READER'S DIGEST

**El futuro del tráfico**

PÁGINA 40

LECTURA EXTRA

**Viajar sin dinero**

PÁGINA 106

## Misterioso sentido del olfato

PÁGINA 44

TEST

**200 años de la muerte de Napoleón**

PÁGINA 87

**Delhi: una fiesta para los sentidos**

PÁGINA 98

**Juntos & revueltos:  
beneficios de combinar alimentos**

PÁGINA 78

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| MISTERIO MÉDICO .....         | 26  |
| A TRAVÉS DE LA HISTORIA ..... | 33  |
| FOCO: OLIVIA COLMAN.....      | 34  |
| VOCABULARIO .....             | 123 |





Amor a primera vista:  
ORO DE 1ª LEY,  
1 DIAMANTE Y 70 RUBÍES

COLGANTE

# Corazón de Rubí

POR  
SOLO  
90€

Longitud Cadena:  
47 cm

El Colgante “**Corazón de Rubí**” reúne todo para cautivar a primera vista.

Sobre un deslumbrante corazón **acabado en Oro de 1ª Ley se han engastado 1 Diamante y 31 Circonitas** para llenarlo de brillo. Y dentro de él, protegido por un doble cristal de seguridad, se esconde un secreto especial... nada menos que **70 auténticos Rubíes** que cobran vida con cada movimiento de la afortunada mujer que lo luzca.

¡Absolutamente deslumbrante!

Solicite hoy mismo el Colgante

## Corazón de Rubí

por solo 90€  
(más 4,95€ de gastos de envío)

**902 107 902**

REGALO ESPECIAL  
PARA LOS LECTORES DE  
**Selecciones**  
READER'S DIGEST

 **GALERIA**  
DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50  
28050 Madrid

[www.galeriadelcoleccionista.com](http://www.galeriadelcoleccionista.com)

**EQ25**

**QUERIDOS LECTORES**

# Enriquecer nuestra lengua

**S**ELECCIONES ES una revista singular con la que muchos de sus lectores se identifican. Algunos con el humor, otros con la información de salud, otros con las historias de personas corrientes que hacen cosas extraordinarias, y muchos con su mítica sección de Vocabulario. Una sección magistralmente dirigida durante muchísimos años por el académico y director honorario de la Real Academia Española (RAE), Víctor García de la Concha. Este mes de mayo, García de la Concha cede su silla en esta revista a otro gran lingüista y académico de nuestra siempre consultada y apreciada RAE, Salvador Gutiérrez Ordóñez. Doctor en Filología Hispánica por la Universidad de Oviedo, la letra S de la institución que vela

por la lengua española, fundada allá por 1713 y con récord de consultas en su diccionario *online*, colaborará con Selecciones aportando su saber para enriquecer nuestro patrimonio lingüístico. Todo un privilegio.

Además, contamos con una nueva sección, “A través de la historia” (pág. 33), en la que se analizará brevemente la evolución de distintos inventos de nuestro tiempo, empezando por la bicicleta. Y dos nuevos columnistas se alternarán para aportar una pincelada de humor a la vida cotidiana en “Sonríe” (pág. 14).

Todo para seguir enriqueciendo, pero sin perder la esencia de esta pequeña gran revista, junto a las últimas novedades en materia de salud, la mejor narrativa, los viajes y la actualidad.

¡Feliz lectura y feliz mes de mayo! 💎



*Natalia Alonso,*  
DIRECTORA

**Puedes escribir a**  
[redaccion@selecciones.es](mailto:redaccion@selecciones.es)



## CONTENIDOS

### Artículos

#### EN PORTADA

## 44 Misterioso sentido del olfato

Desentrañamos datos y valiosa información sobre el más incomprendido de nuestros sentidos.

#### DRAMA EN LA VIDA REAL

## 52 Rescate en el puente

El rescate de un conductor en la cabina de un tráiler colgando sobre un puente a 200 metros sobre un agitado río.

## 60 Ha nacido una estrella

Un encuentro fortuito con una espontánea cantante sacó a mi padre de las tinieblas del Alzheimer.

## 64 Pesca a caballo

En las costas de Flandes aún se mantiene la antigua tradición de la captura de langostinos a caballo.

## 72 Barbas creativas

La barba está de moda, y puede ser realmente creativa.

## 78 Dúos dinámicos

Toma nota de esta combinación de ciertos alimentos que aportan a nuestra salud un beneficio extra.

#### TEST

## 87 Un revolucionario con corona

Pon a prueba tus conocimientos sobre Napoleón Bonaparte en el bicentenario de su muerte.

## 91 Eurovisión

Mayo es sinónimo del mayor festival internacional de la canción.

## 98 Una fiesta para los sentidos

Bajo la superficie del interminable caos de Delhi hay grandes y pequeños tesoros por descubrir.

#### LECTURA EXTRA CLÁSICOS RD

## 106 Viajar sin un penique

En 1998, decidí caminar 800 kilómetros, desde el sur de Inglaterra hasta Escocia, sin dinero en el bolsillo. Esta fue la experiencia.





64

## Secciones

- 1 **Queridos lectores**
- 4 **Mira el mundo**
- 10 **Soy lo que comes** Mantequilla
- 12 **Mascotas** Solo en casa
- 18 **Salud** Alergias en adultos
- 26 **Misterio médico** Hasta el tuétano
- 30 **Buenas noticias**  
Para una Europa mejor
- 33 **A través de la historia** La bicicleta
- 34 **Foco** Olivia Colman
- 38 **Termina esta frase**  
Mi flechazo con un famoso...
- 40 **Puntos de vista**  
Al otro lado del parabrisas



87

## Favoritos

- 9 **Cartas**
- 14 **Sonríe**
- 20 **Noticias de la medicina**
- 23 **Entre niños**
- 29 **Gajes del oficio**
- 37 **La risa, remedio infalible**
- 86 **Así es la vida**
- 120 **Rompecabezas**
- 122 **Sudoku**
- 123 **Vocabulario**
- 125 **Trivial**
- 126 **Citas citables**
- 127 **Próximo mes**
- 128 **Última risa**





**MIRA EL MUNDO...**

*Pasa la página →*



## ...DE OTRA MANERA

**¿Qué se obtiene** cuando se combinan el punto de cruz y el grafiti? Fantásticos murales. La artista portuguesa Ana Martins vio a su abuela haciendo punto de cruz y se dio cuenta de que sus estudios de Diseño Gráfico y el mantel de su abuela estaban basados en píxeles. Hoy, las obras de esta joven pueden verse en las calles de Portugal. La de la foto está en la pared de una escuela infantil de Apelação, cerca de Lisboa, y se titula “No Glass to Hold Me Back” (No hay cristal que me contenga). Esta increíble obra mide 7,5 x 5 metros y utiliza 10 kilómetros de lana y 15.000 tornillos.







**Directora** Natalia Alonso

**Maquetación** Equipo Editorial CIL

**Atención al Cliente** Esther Martín

**Global Family Editions, S.A.**

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica en 27 ediciones  
y 11 idiomas.**

© 2021 Global Family Editions (Reader's Digest)

Se prohíbe la reproducción total o parcial, en cualquier forma, del contenido editorial de este número. Acogido a la protección de las Convenciones de Berna, Interamericana 1946, Universal 1952/Acta de París 1971 sobre derechos de autor.

## ATENCIÓN AL CLIENTE

### Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

### Email

clientes@selecciones.es

**SÍGUENOS EN FACEBOOK** 

[www.facebook.com/Selecciones](http://www.facebook.com/Selecciones)

**Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)**

**Presidenta y directora ejecutiva**

Bonnie Kintzer

**Directora editorial, ediciones internacionales**

Bonnie Munday

**Fundadores de Reader's Digest:**

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

## COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión  
sobre los artículos y reportajes  
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas  
divertidas y verídicas para nuestras  
secciones de humor.

Escribenos a:

**redaccion@selecciones.es**

## CARTAS DE LOS LECTORES

### Email

redaccion@selecciones.es

### Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**SÍGUENOS EN TWITTER** 

@SeleccionesRd



# CARTAS

## Librería suelo



Hace casi 60 años que conozco Selecciones. Las primeras que leí fueron revistas que se vendían en lo que en el Perú llamamos “librería suelo”, vendedores ambulantes que venden libros y revistas antiguas en las calles. Encuentro sus artículos fáciles de leer, entretenidos, pero a la vez serios y verídicos. Guardo Selecciones de los años 40 y tengo un número especial, de diciembre de 1950, con los 10 mejores artículos publicados en 10 años. ¡No dejes de llegar nunca, querida Selecciones!

—HOMERO BAZÁN, *Perú*

## **Mi amiga duradera**

Gracias a la revista Reader's Digest, mi amiga de toda la vida que ha sido mi dulce, y no tan dulce, postre cada mañana durante mucho tiempo. No demasiado dulce para mí, por cierto,

porque cumpliré 73 años el próximo agosto. Espero poder seguir caminando por mí misma ¡cuando tenga 140 años!

—NICOLE ROSSARO  
*Francia*



**SOY  
LO QUE  
COMES**

*Mantequilla*  
**Suave  
como la seda**

---

*Kate Lowenstein  
y Daniel Gritzer*

**A**LGUNOS ALIMENTOS NUNCA estuvieron destinados a gustar. En cambio, yo soy una superestrella, una actriz con carisma. Soy el alma de muchísimos platos.

Entonces, ¿por qué compito con otras grasas para seguir en cartelera?

Cuando necesitaste algo suave y untable para el pan, yo estaba allí.

Cuando anhelaste salsas suaves, me fundí en ellas. Como decía mi vieja amiga, la famosa cocinera Julia

Child: con suficiente de mí, ¡cualquier cosa es buena!

Como aquella portada de *Time* de hace unos años. Se titulaba “Come Mantequilla”,

lo que por supuesto me encantó.

Sobreviví a la locura de lo bajo en grasas de los 80 y 90, soporté medio siglo de éxito de la falsa margarina y celebré cuando por fin la metieron en la cárcel de la salud. La mantequilla ha vuelto, decía el artículo. Pero en cuanto llegó a los quioscos, los nutricionistas de la Universidad de Harvard y otros cerebritos quisieron destronarme de nuevo. Recomendaron “moderación” y afirmaron que el bueno del aceite de oliva virgen extra era más saludable que yo.

Creo que debes darme otra oportunidad. Soy la crema y nata de la leche. ¿Puede haber algo mejor? La crema contiene pequeños glóbulos de grasa que flotan por separado. Pero cuando los agitas, bates o remueves, suceden cosas increíbles. Primero incorporas aire y obtienes



crema batida; si la agitas más tiempo, los glóbulos de grasa empiezan a chocar y juntarse para formar burbujas de grasa flotando en leche acuosa: suero. Cuélalo, quita la grasa de la leche con agua, bate, añade un poco de sal (o no) y, ¡aquí estoy!

Entre las grasas de cocina, predomino por ser solo una emulsión de grasa, agua y sólidos lácteos. Tanta emulsión (82 por ciento en Europa) puede parecer absurda, pero es de suma importancia en la cocina. Las

## **SOY LA GRASA DE LA COCINA INDIA Y DE GRAN PARTE DEL SURESTE ASIÁTICO.**

demás grasas para cocinar (mis “amigos” el aceite de oliva, colza, grasa de pollo...) son solo grasas. Pero si has probado langosta con mantequilla derretida, sabes que soy mucho más: la espuma blanca de arriba (azúcar y proteínas), el turbio líquido de abajo (agua), y lo amarillo de en medio (grasa de leche).

Fría, soy sólida y firme para hojaldres o masas de tarta perfectos. Al horno, me derrito y formo innumerables suaves y quebradizas capas. A temperatura ambiente, me ablando lo suficiente para mezclarme con azúcar y formar burbujas de aire para masa de galletas.

Al derretirme con cuidado para emulsionarme, me convirtieron en la base de casi todas las salsas clásicas con cuerpo y no grasas. Siempre he sabido actuar con sutileza. Mi grasa de leche, a diferencia de mis sólidos lácteos fáciles de quemar, es apta para freír, así que soy la grasa de la cocina en la India y gran parte del sureste asiático, donde también tengo un papel importante en rituales religiosos, incluso funerales.

En Europa, fui primero comida de campesinos, ya que los ricos tenían acceso a grasas de ave y cerdo. Luego, los católicos medievales me aprobaron para la Cuaresma, así que me metí en la dieta de la clase alta y tomé Francia por asalto. También fui coprotagonista de la Reforma Protestante; una de las muchas quejas de Martín Lutero era la cuota de mantequilla que cobraba el Papa.

Entonces, Napoleón III se quedó sin mantequilla para sus tropas y pidió algo parecido. Alguien ideó leche con sebo de ternera, la primera de una larga lista de imitaciones. Después, los científicos hidrogenaron aceites vegetales para hacerlos untables y la margarina se subió al escenario. El racionamiento en la II Guerra Mundial ayudó, cuando se permitió añadir colorante amarillo a sus poco apetecibles tonos gris pálido.

Mis grasas saturadas siguen siendo polémicas, frente a opciones como las monoinsaturadas del aceite de oliva. Pero date una alegría, ¿no? 



# Solo en casa

*Cómo mantener felices a las mascotas  
cuando no estamos cerca*

---

*Katrina Warren*



**Border collie: un perro  
extremadamente activo que puede  
desarrollar conductas destructivas  
si se queda solo largos períodos.**



Cada vez más ocupados, es posible que no ofrezcamos a nuestras mascotas suficiente atención. Mucho tiempo solos, los animales pueden aburrirse o sentir ansiedad y desarrollar conductas destructivas.

Perros y gatos disfrutan de la compañía humana, pero también pueden ser felices solos si aprenden a comportarse. Estas recomendaciones podrían ayudar a sus dueños.

## **Mascota adecuada**

Es preciso analizar las diferentes razas de perros, ya que existe una enorme diferencia en los niveles de energía de cada una. Por ejemplo, razas como el border collie y el kelpie australiano, son extremadamente activas y pueden desarrollar conductas destructivas si se quedan solas largos períodos. Otros, como los whippet, son generalmente más tranquilos y disfrutan tumbados en el sofá. Los perros y gatos cachorros tienen mucha energía y requieren más atención durante el día.

## **Trabajar en casa**

Considera el trabajar desde casa, al menos una parte del tiempo. Esto puede representar una enorme diferencia. Contacta con dueños de animales cerca e intenta coordinar un esquema para cuidar a los animales determinados días.

## **Ayuda externa**

Manda a tu perro a una guardería canina o busca a un amigo o paseador para que lo visite cuando estés fuera de casa largos períodos.

## **Entretenimiento**

Ofrece a tu gato juguetes seguros como pelotas, postes para arañar y lugares elevados para trepar. A los perros puede dejarles bolas con golosinas o juguetes interactivos para que se mantengan ocupados.

## **Actividad intensa**

Antes de ausentarte, asegúrate de que tu mascota realice actividad física y mental, esté cansado y elija dormir mientras no estás. Ten en cuenta que los gatos domésticos pueden dormir de 16 a 20 horas al día y muchos perros pasan la mayor parte del tiempo durmiendo, a veces hasta 14 horas diarias.

## **Vida en exterior e interior**

A los gatos les encanta explorar en el exterior, pero es más seguro quedarse en lugares delimitados. Lo mejor es un acceso seguro al aire libre, con una puerta especial, protecciones en el balcón o cerramientos. 🏡

Katrina Warren es veterinaria en Australia y ha presentado varios programas de televisión.

**SONRÍE**



## El corte menos amable

*Richard Glover*

**S**IEMPRE, EN CUALQUIER matrimonio, llega un momento en el que te encuentras con algo perturbador en el historial de Google y te preguntas: “¿A esto hemos llegado?”

En mi caso, fue la búsqueda de mi mujer, Jocasta: “Cómo cortar el pelo a un hombre”.

Es cierto que, durante el confinamiento, mi pelo estuvo un poco descontrolado. Me salían mechones de pelo por los lados y parecía un koala de juguete.

O, peor, según mi mujer, a mi padre. “Ponte una camisa de rayas con el cuello blanco”, decía, “y no sabría distinguirs”.

Tres días después llegó una caja con un *kit* casero de peluquería, cuya maquinilla eléctrica presumía de tener una “geometría avanzada de cuchillas para un corte más rápido”.

Revisé la caja por todos lados. “No sabía que la velocidad fuera indispensable en los cortes de pelo profesionales”.

Mi mujer respondió, pensativa. “No pasa nada. Sé lo que hago. He visto un video de cinco minutos en YouTube”.

Suelo ir a una peluquería bastante elegante donde te ofrecen una taza de café y una pastita hasta las 16 horas, y después de esa hora, una copa fría de *chardonnay* y un plato de nueces. Si calculas bien la hora, puedes recibir ambos.

Mi peluquero, Shane Henning, ha recibido varios premios del sector. Es un hábil conversador, capaz de compartir comentarios agudos sobre asuntos culturales y políticos, así como amables observaciones sobre el estado de mi melena.

También ofrecen un masaje de cuero cabelludo divino, realizado por el personal más joven, al principio del servicio.

Estos recuerdos de mi vida peluquera, como la disfrutaba antes del encierro por el Covid-19, son interrumpidos por mi mujer, que arrastra una pesada silla de madera hasta la mitad de nuestro jardín trasero. “Siéntate ahí”, dice, en un tono que no

recuerdo haber escuchado nunca al personal de la peluquería.

Después de tomar asiento, pregunto sobre el masaje de cuero cabelludo y la copa de *chardonnay*.

“Esta no es ese tipo de peluquerías”, responde mi mujer, estudiando la máquina eléctrica y encendiendo el aparato.

Entonces se lanza sobre mi cabeza como un feroz castor desbocado, cortando enormes mechones de pelo de mi cráneo, que caen como una

## **MI MUJER ADOPTA UN TONO MÁS PROFESIONAL. “¿TIENES PLANES PARA EL FIN DE SEMANA?”**

tormenta de nieve gris y blanca. Esto dura aproximadamente tres minutos y luego retrocede para admirar su obra.

“Oh, no, lo he estropeado. Debí haber practicado con una fregona”.

Nunca había oído decir eso a Shane, ya que algo así tiende a rebajar la confianza del cliente.

“No importa”, dice Jocasta, “estoy segura de que puedo arreglarlo”.

Deja la maquinilla eléctrica y coge las tijeras, trabajando ahora a un ritmo más lento.

Supongo que en ese momento quiere reforzar mi confianza, porque



empieza a adoptar un tono más profesional. “¿Tienes planes para el fin de semana?”, pregunta.

“Pues”, respondo, “planeaba pasarlo encerrado en casa, contigo”.

“Sí”, contesta mi mujer, mientras corta alrededor de mis orejas. “Yo había planeado algo parecido”.

Entonces pega su cuerpo al mío para llegar a la parte más alta de mi cabeza. Me parece algo íntimo; hasta sensual. Quizás quiere compensar el *chardonnay* gratis.

## TRAJE UN ESPEJO. EL RESULTADO NO ESTÁ NADA MAL.

“No te cortaré mucho por aquí”, dice, estropeando el momento de sensualidad, “porque parece que se te está empezando a caer”.

Giro la cabeza, horrorizado. “¿Se me está cayendo? Shane nunca lo ha mencionado”.

Mi mujer corta vacilante unos rizos más antes de hacer una nostálgica observación: “Shane es muy considerado”.

Luego apunta con las tijeras hacia abajo. “De todos modos no debería preocuparte tanto perder el pelo, tienes suficiente en las orejas”.

Comienza a cortar vigorosamente. “Despacio”, le digo, “quiero parecerme a George Clooney, no a Vincent van Gogh”.

Cosa rara, este comentario le hace gracia a Jocasta, que ríe de tal forma que sus tijeras se mueven en todas direcciones. Al hacer una broma sobre Van Gogh, he estado a punto de convertirme en autor de mi propia desgracia.

Le digo: “Espera, quería que me atendiera Vidal Sassoon, no Eduardo Manostijeras”. Afortunadamente, esta broma le hace mucha menos gracia a mi mujer, y su risa se evapora de manera que su corte muestra una notable mejoría.

Diez minutos después, se aleja nuevamente de su creación.

“Increíble. Ahora ha quedado bastante bien”.

Coge un espejo y me enseña el resultado. La verdad es que no ha quedado nada mal. Paso de ser cantante del grupo ZZ Top a Sansón tras una sesión con Dalila.

Mi mujer me hace una serie de fotos —por delante, por los lados y por detrás, igual que un informe de detención policial— y se las envía a Shane. Él responde enseguida, ofreciéndole trabajo en su peluquería.

Shane dice que mi mujer tiene talento de peluquera, pero yo creo que necesita trabajar el trato con la gente.

Además, una copa de *chardonnay* frío no me vendría nada mal. 

---

Esta columna se publicó por primera vez en el *Sydney Morning Herald*.

A healthcare worker, likely a nurse or doctor, is shown from the chest up. She is wearing a white hijab, a white surgical mask, and a blue lab coat over a white shirt. A stethoscope is visible around her neck. She is wearing white gloves and holding a newborn baby. The baby is wearing a striped long-sleeved shirt and blue pants. The background is a plain, light-colored wall.

# Apoyamos la vida en Siria

¿nos ayudas?



*¿Por qué algunos  
adultos desarrollan  
alergias que no habían  
sufrido antes?*

# ¡Aaachís!

*Viviane Fairbank*



EL MUNDO ESTÁ repleto de alérgenos que provienen de alimentos, insectos, polen, látex, medicamentos, moho, animales y otros. Muchos suponemos que si no hemos experimentado alergias antes de los 20 años, ya no tendremos. Pero los investigadores señalan que es posible que adultos de cualquier edad desarrollen alergias aunque nunca hayan sufrido ninguna.

En 2019, en el primer estudio sistemático sobre alergias en adultos, expertos del Centro de Investigación sobre Alergias Alimentarias y Asma (CFAAR) analizaron aproximadamente a 40.000 personas de distintos puntos de Estados Unidos y advirtieron que 1 de cada 10 experimentaba

alergias alimentarias. La mitad de ellos, según reveló la encuesta, desarrollaron al menos una de sus alergias pasados los 18 años.

“Quedamos sorprendidos por los resultados”, afirma Ruchi Gupta, directora de CFAAR. Aunque su equipo sospechaba que estaban aumentando los índices de alergias alimentarias en adultos, no esperaban cifras tan elevadas.

Aunque el estudio se centró principalmente en las alergias alimentarias, también proporciona información valiosa sobre otros tipos, ya que los individuos que experimentan un tipo de alergia tienden a presentar otros. Eso se debe a que nuestro organismo reacciona de manera similar a todas



ellas: tras la exposición a una sustancia benigna que el sistema inmune erróneamente considera dañina, los anticuerpos impulsan a las células a liberar químicos como histamina, que dispara la inflamación. Es la herramienta que el organismo posee para protegerse de sustancias potencialmente peligrosas. Pero como efecto secundario, la histamina genera urticaria, ojos llorosos, congestión nasal y, en algunos casos graves, tal bajada de la tensión que puede dar lugar a una reacción anafiláctica.

Aunque los científicos no saben con certeza qué da lugar a la aparición de alergias nuevas en adultos, el equipo de Gupta ha identificado algunos probables detonantes. La exposición a un nuevo entorno, por ejemplo a un clima diferente, podría introducir nuevos alérgenos a nuestro sistema. Sufrir un impacto en el sistema inmune (como una enfermedad viral) o atravesar cambios hormonales (como pubertad o menopausia) también pueden registrar un mayor riesgo de desarrollar alergias nuevas, debido a que los sistemas de defensa pueden estar debilitados.

No siempre es fácil determinar a qué responde la alergia ni si efectivamente lo es. Según Gupta, es posible confundir un caso de intoxicación o de intolerancia a ciertos alimentos con alergia. Para identificarlo, los médicos pueden pedir análisis de sangre, pruebas específicas de alergia (en las que se aplica una pequeña

cantidad de un alérgeno en la piel) o “pruebas de provocación oral con alimentos”, en las que se supervisa el consumo de un alimento específico.

Aunque no existe un tratamiento general para todos los individuos, los antihistamínicos son medicamentos de gran utilidad para síntomas leves. Para problemas de alergias ambientales, se pueden mandar inyecciones que gradualmente exponen y habitan al sistema inmune a dosis más grandes del alérgeno. Existen nuevos tratamientos, como la inmunoterapia

## **EL 11 POR CIENTO DE LA POBLACIÓN ADULTA POSEE ALERGIAS ALIMENTARIAS.**

oral (básicamente la misma idea pero por toma oral), como alternativa para las alergias alimentarias.

La investigación aún es preliminar y no está claro si las alergias que aparecen de adultos persisten para toda la vida. Por ese motivo, la mejor estrategia es la prevención, afirma Christopher Warren, investigador de CFAAR: exponernos a alérgenos de forma regular para que nuestro cuerpo se familiarice. Niños y adultos deben llevar dietas saludables y variadas que incluyan, en la medida de lo posible, los alérgenos más comunes como marisco, leche y cacahuets. 

## Noticias DEL **MUNDO DE LA MEDICINA**



### **El descanso profundo podría prevenir el Alzheimer**

A diario, a medida que las células cerebrales consumen energía, generan también desechos. Entre ellos, el beta-amiloide es un componente que se encuentra presente en niveles anormales en los cerebros de

personas con Alzheimer. Los científicos creen que los cerebros sanos logran librarse de esta sustancia innecesaria durante el ciclo de sueño profundo en el que no soñamos, conocido como “sueño de ondas lentas”. En un estudio de seis años de duración realizado en California, se indicó que las personas mayores que registraban menos horas de este tipo de descanso tendían a acumular más beta-amiloide. Esto sugiere que practicar buenos hábitos de descanso y recurrir a tratamientos para problemas de sueño como el insomnio crónico o la apnea de sueño podría reducir el riesgo de Alzheimer.

### **Cuando el dolor o la debilidad persisten tras el Covid**

Después de sobrevivir al Covid-19, en algunas personas se mantiene el dolor, la sensación de adormecimiento o debilidad en manos, pies, brazos o piernas. Aunque algunas de las causas de estos síntomas son conocidas, como la inflamación de la respuesta inmune del organismo y los hematomas causados por los anticoagulantes utilizados para el tratamiento, es posible que los médicos estén desorientados. En una nueva revisión incluida en la publicación *Radiology* se propone un primer paso: realizar un ultrasonido de alta resolución o resonancia magnética neurográfica. Un nervio dañado en un lugar específico del cuerpo puede

disparar síntomas en cualquier otro lugar, pero estas pruebas pueden determinar la naturaleza y ubicación exacta de la lesión. Según los resultados, los tratamientos pueden ir de medicación para el dolor, a fisioterapia, inmunoterapia o cirugía.



## Problemas dentales y estrés

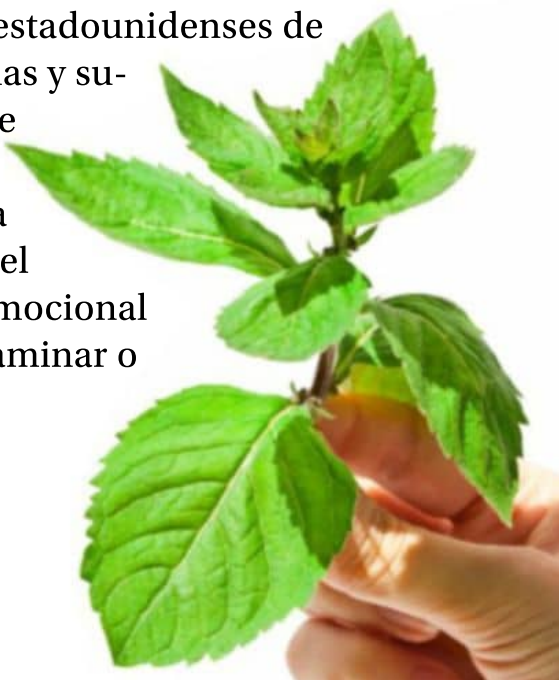
Si te levantas con dolor de cabeza o de mandíbula, es posible que aprietes los dientes en exceso durante la noche. No eres el único. El estrés habitualmente dispara este problema, y en una encuesta realizada la primavera pasada en Israel y Polonia, se señaló que, a raíz de la pandemia, este desorden parece haberse vuelto aún más frecuente. Efectivamente, durante el primer período de aislamiento en Israel, la tasa de personas con sospecha de bruxismo dio un salto del 10 al 36 por ciento. Para prevenir el daño dental, un odontólogo puede recomendarte una férula de descanso para usar por la noche. Y para reducir el estrés que impulsa este hábito son muchas las actividades que pueden ayudar: actividad física, meditación, ejercicios de respiración profunda, ver programas entretenidos o simplemente realizar una actividad de esparcimiento que disfrutes.

## Enfermedades de transmisión sexual en la madurez

En una encuesta realizada entre europeos mayores de 45 años, dos tercios de los participantes afirmaron que nunca han utilizado protección contra las infecciones de transmisión sexual (ITS) y más de la mitad dijeron que nunca se habían sometido a estudios para detección de ITS de las que pudieran ser portadores. Vergüenza y estigma se mencionaron como las barreras para la atención de su salud sexual. A largo plazo, ciertas ITS no tratadas pueden dar lugar a dolor pélvico crónico, daños cardiovasculares o un riesgo mayor de cáncer. Aunque el tema te resulte incómodo, es buena idea hablarlo con tu médico.

## Cultivar da felicidad

Mantener un pequeño jardín hace disfrutar del aire libre, hacer actividad física, embellecer un espacio y contar con verduras y frutas en casa. Efectivamente, en un estudio realizado entre estadounidenses de áreas urbanas y suburbanas, se señaló que la jardinería estimulaba el bienestar emocional igual que caminar o montar en bicicleta.





## Valoraciones online

¿Son fiables las valoraciones *online* sobre un médico? Según un estudio sobre enfermedades crónicas de la Universidad de Texas, en Dallas, cuando un paciente tiene un problema curable, como una faringitis estreptocócica que se trata con antibióticos, por ejemplo, es posible averiguar si la atención médica fue buena y es más probable ofrecer una evaluación virtual satisfactoria. Pero con enfermedades crónicas como diabetes, asma o EPOC, sin cura o duraderas, determinar si un médico está haciendo un buen trabajo es menos evidente. Cuando los investigadores indagaron sobre la experiencia de pacientes con EPOC con distintos médicos en el transcurso de 10 años, advirtieron que las valoraciones *online* no encajaban con formas objetivas de medir la calidad del servicio, como el porcentaje de pacientes con complicaciones o que tuvieron que ir a urgencias. Parte de las reseñas puede ser fiable, por ejemplo, sobre la amabilidad de un profesional o la limpieza de su consulta, pero cuando se trata de resultados médicos con enfermedades crónicas, no se recomienda confiar demasiado en lo que aparece en Internet.



## Vegetarianos: mantener los huesos fuertes

En un estudio británico se señaló un riesgo más elevado de fracturas de cadera en vegetarianos, pescetarianos o semivegetarianos y, especialmente, veganos. Proteínas y calcio, elementos esenciales para la salud de los huesos, se encuentran en ciertos alimentos que provienen de plantas como judías, lentejas, brócoli y repollo, por lo tanto, asegúrate de incluir estos productos en tus comidas.

## Aproximación a la diabetes 1

En lugar de pincharse constantemente para evaluar los niveles de azúcar, algunas personas con diabetes Tipo 1 utilizan monitores continuos de glucosa. Mediante un diminuto sensor bajo la piel, se mide continuamente el nivel de azúcar en sangre y se envían alertas a través de un monitor portátil toda vez que el valor se encuentra fuera del rango aceptable. En un estudio sueco, se mostró que este dispositivo ayudó a reducir la media de azúcar en sangre sin que descendiera demasiado. La mayoría de los participantes también dijeron que los monitores eran más cómodos que otros sistemas. Aunque este dispositivo está disponible en Suecia, no sucede lo mismo en otros lugares de Europa ni Norteamérica. Tal vez este estudio ayude a revertir la situación. 

## ENTRE NIÑOS



“Bueno, por lo menos no están con los móviles”.

**Cada vez que** me desanimo y quiero dejar algo, recuerdo las palabras de mi hija de tres años después de vomitar zanahorias por todo el suelo del salón: “Voy a necesitar más zanahorias”.

—JESSICA VALENTI, *escritora*

**A mi hijo de cinco años** le encanta YouTube, y parece pensar que “Por

favor, suscríbete a mi canal” es una forma de despedirse.

— @EMISHEEP

**Fue difícil** ver a mi nieta de dos años cuando empezó la pandemia. Pero cuando se levantaron las restricciones en nuestra zona el pasado mes de mayo, la visité con unas marionetas, y nos divertimos

mucho. La vez siguiente, olvidé mis marionetas. Le dije que la echaba de menos y le pregunté si me echaba de menos ella. “No”, respondió, “echo de menos las marionetas”.

—RENA HADLINGTON

**Le dije a mi hija** que si una mujer puede ser vicepresidenta, ella también puede hacer cualquier cosa que quiera. Pero solo tiene dos años, así que me respondió que querría un poco de chocolate.

—ANDREW NG, *empresario*

**Cuando mi nieto** y yo llegamos a nuestra cabaña de vacaciones, mantuvimos las luces apagadas hasta que estuvimos dentro para no atraer a los molestos insectos. Aun así, unas luciérnagas nos siguieron dentro. Tras notarlas él antes que yo, susurró: “Es inútil. Ahora los mosquitos vienen a por nosotros con linternas”.

—BARTHELEMY PETRO

**Los niños se escandalizan** cuando descubres que han hecho algo mal. “Mamá, ¿cómo sabías que he pintado en la mesa?” ¿Porque has escrito tu nombre en ella?

— @FIVEOCLOCKMOMMY

**Yo:** ¡Qué narices...!

**Mi hijo:** Las noticias dicen que es más higiénico estornudar en un codo.

**Yo:** Se refieren a tu propio codo.

—RODNEY LACROIX, *escritor*

**Cuando tenía cinco años**, mi familia fue a visitar a mis abuelos. Mi madre llamó “papá” a mi abuelo, y yo me enfadé porque pensaba que la palabra “papá” era solo para mi padre.

—REDDIT.COM

**Mi mujer es profesora y**, al parecer, un alumno ha cambiado su nombre por el de “Reconectando” durante las clases por Zoom, para que no le puedan preguntar. Lleva semanas haciéndolo. El chico no necesita preocuparse por su educación: ya es un genio.

— @CHRISARNOLDINC

**Uno de mis hijos** me acaba de decir que “afloje un poco en la paternidad”.

—MOLLY JONG-FAST, *escritor*

**Yo:** ¿Qué quieres hacer cuando seas mayor?

**Niño de cuatro años:** Quiero beber cerveza.

**Yo:** No, ¿qué quieres ser?

**Niño de cuatro años:** Bebedor de cerveza.

— @DADDYDOUBTS

**Cuando mi hijo tenía seis años**, tenía una capa de lluvia de Superman. Una mañana húmeda, antes de ir al colegio, le dije que se la pusiera. Con el ceño fruncido, me miró y dijo: “Quieres que salga volando, ¿no?”

—SHARON BURKE



EVOLUCIÓN

Desde entonces hasta hoy,  
la evolución de **Selecciones**  
READER'S DIGEST



Desde las primeras ediciones en  
español de los años cuarenta  
hasta la actualidad.

---



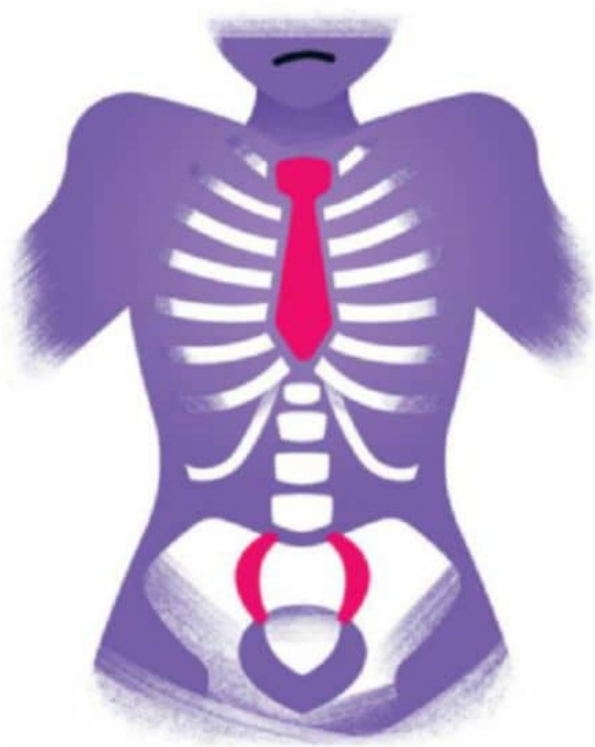
*Atribuyeron el dolor a una infección, hasta que vieron la resonancia magnética*

# Hasta el tuétano

*Lisa Bendall*

AMBER\*, DE 27 años, profesora de inglés como segunda lengua, es aventurera y le encanta viajar, aunque, debido al COVID-19, tuvo que frenar sus planes. Pasó casi todo el verano pasado en su casa de Phoenix (Arizona). A principios de julio, comenzó con dolores en la espalda baja, un nuevo episodio — pensó— de un problema que había tenido años antes. Después el dolor hizo su aparición en el tórax, molestia que empeoraba cada vez que se

\*Los detalles personales se han modificado.



movía. También sudaba al dormir y despertaba empapada a media noche. Al principio le echó la culpa al calor de Arizona. Pero al pasar las semanas, el malestar empeoró.

En agosto, Amber notó un bulto duro e hinchado en la parte superior de su esternón. Cuando preguntó a sus amigos médicos por aquella lesión, las respuestas le parecieron cautelosamente neutras. “Para mí, significaba que a lo mejor algo pasaba”, afirma. Así que pidió cita con el médico. La radiografía de tórax reveló la presencia de signos de inflamación en el esternón y los análisis de sangre dieron altas concentraciones de marcadores de inflamación. Detrás de aquellos resultados podía haber una lesión, una infección e incluso cáncer. El

ILUSTRACIÓN DE VICTOR WONG

médico le pidió una resonancia magnética (RM).

Durante las dos semanas previas, Amber estuvo con dolores que le impedían respirar. Las tareas sencillas se volvieron casi imposibles. “El hecho de agacharme para atar los cordones me provocaba dolor en el pecho y la espalda”, recuerda. “Me estaba paralizando”. Y aunque se armó de valor para recibir la noticia de que tenía algún tipo de tumor maligno, la resonancia magnética indicaba que tal vez una bacteria estaba consumiendo el hueso en la articulación del esternón. Amber sufría riesgo de desarrollar sepsis, la reacción potencialmente mortal a una infección bacteriana sin tratamiento.

“Mi abuelo murió de sepsis; por eso sabía que era algo a temer”, afirma. Su médico le recomendó ir a la Clínica Mayo de la zona para recibir antibiótico por vía intravenosa y realizarle una biopsia del tejido óseo para confirmar la infección.

Tras revisar el TAC de Amber, el médico internista Umesh Sharma esperaba que la paciente tuviera una grave infección en el esternón. Pero tras examinarla, no quedó tan convencido. “Por lo general, cuando hay una infección en cualquier articulación o en la piel, el área afectada se pone roja, caliente, hinchada y produce dolor”, explica. “El dolor estaba presente, pero no había enrojecimiento ni aumento de temperatura.

Sharma no estaba seguro de comenzar el tratamiento contra la infección porque dudaba del diagnóstico. Una biopsia consiste en extraer tejido infectado con una aguja para confirmar la enfermedad e identificar el tipo de bacteria; posteriormente, se administra antibiótico por vía intravenosa entre seis y

## **SIN TRATAMIENTO, ESA ALTERACIÓN PUEDE REDUCIR LA MOVILIDAD DE FORMA PERMANENTE. PERO, ¿ERA ESA ENFERMEDAD?**

ocho semanas. Sharma consultó con algunos ortopedistas de la Clínica Mayo. En su opinión, como la lesión no era profunda, el departamento de radiología podía hacerse cargo de la biopsia si fuera necesaria.

Para Amber, todo era desconcertante, pero agradecía que su médico fuera abierto. “Me incluía en la toma de decisiones y eso me tranquilizaba”, comenta. “El Dr. Sharma quería asegurarse de que estuviera al tanto de la situación”.

Cuando un radiólogo revisó la RM y el TAC de Amber, observó varias cosas extrañas. Los patrones de destrucción ósea no eran los típicos de una infección, pues había



engrosamiento en algunas áreas. Y la piel tampoco tenía grietas por donde hubieran podido entrar las bacterias. La ubicación de la lesión daba una pista: coincidía con el lugar por excelencia de una alteración poco frecuente conocida como síndrome SAPHO (sinovitis, acné, pustulosis, hiperostosis y osteítis), que suele causar inflamación crónica y dolor en el tórax, aunque por lo general no empeora rápidamente.

Sharma pospuso entonces la biopsia y realizó más análisis para descartar, entre otras cosas, infecciones fúngicas, cáncer y hasta tuberculosis. Aunque para entonces la probabilidad de que Amber padeciera síndrome SAPHO parecía elevada, no quería centrar su atención en un solo diagnóstico. También consultó con el equipo de reumatología para tener una perspectiva diferente. Le sugirieron pedir estudios radiológicos de otros huesos. Si Amber padecía una enfermedad inflamatoria, como el síndrome SAPHO, quizás habría afectación en otras áreas.

Las nuevas imágenes marcaron la diferencia. La paciente presentaba inflamación y erosión ósea en las articulaciones sacroilíacas, ubicadas entre la pelvis y la base de la columna vertebral. Por fin había pruebas de que el problema no era una infección localizada.

De hecho, el lugar de esos cambios óseos apuntaba a otro diagnóstico: espondilitis anquilosante (EA), una

forma de artritis reumatoide que suele provocar unión de huesos y rigidez articular. La EA ataca las articulaciones sacroilíacas y, en ocasiones, el esternón. La enfermedad no suele descubrirse hasta la juventud, debido a que uno de los primeros síntomas, el dolor bajo de espalda, con frecuencia se minimiza. Las causas no se conocen del todo, pero un gen específico podría tener relación. Sin tratamiento, la alteración puede reducir la movilidad de modo permanente.

Cerca de una de cada 1.000 personas recibe este diagnóstico en el mundo, así que es más frecuente que el síndrome SAPHO. No obstante, como los análisis iniciales se centraron en el tórax, la espondilitis no estaba en el radar.

El especialista pidió un análisis genético para confirmar la espondilitis y dio de alta a Amber un par de días después. Dos semanas más tarde, la prueba dio positivo y Amber comenzó un tratamiento para retrasar el avance de la enfermedad. Aunque la espondilitis anquilosante es incurable, podrá llevar una vida normal si sigue el tratamiento y va a fisioterapia.

“Ahora vivo un poco ‘más en el momento’, y en el presente, y no doy nada por hecho”, dice Amber. También está agradecida porque “pudimos habernos empeñado en un error, y no sabemos qué efectos adversos hubieran derivado”. 🍀

# GAJES

DEL  
oficio



**“Hackea a la empresa de Tartas Acme y consigue su receta de arándanos”.**

**Trabajo como enfermera** en el pabellón pediátrico de un hospital. Una noche, cuando estaba en la sala de enfermería, oí a un niño pequeño hablando solo en su habitación. Como siguió durante un buen rato, decidí pulsar el botón del intercomunicador para decirle amablemente, pero con firmeza:

—Muy bien, pequeño, es hora de cerrar los ojos.

Hubo un silencio en el cuarto y, luego, el niño dijo:

—Vale, Dios, ya me voy a dormir.

No volví a oír una sola palabra suya hasta la mañana siguiente.

—J. C., *Estados Unidos*

**Todos odian a los *millennials*** hasta que necesitan convertir un PDF en un documento de Word.

—@SARAMVALENTINE

# BUENAS NOTICIAS

PARA UNA  
*Europa mejor*

La observación de ballenas se ha vuelto muy popular en Islandia.

## ACABAR CON LA CAZA DE BALLENAS

**CONSERVACIÓN** En 2020, por segundo año consecutivo, las dos compañías balleneras que quedan en Islandia decidieron evitar la caza en verano. Una de ellas, IP-Utgerd, anunció que iba a dejar esta actividad.

Los seres humanos han cazado ballenas durante miles de años, usando su carne, grasa y barba para fabricar comida, aceite y otros. En 1986, con algunas especies muy cercanas a la extinción, la Comisión Ballenera Internacional emitió una moratoria sobre la caza de ballenas, pero

Islandia, Noruega y Japón no estuvieron de acuerdo.

Los motivos de las dos empresas islandesas para detener la caza de ballenas son en gran medida económicos. En 2017, el Gobierno islandés amplió un santuario de ballenas existente y creó otro, obligando a los balleneros a viajar más lejos de la costa en busca de su captura. Mientras, la demanda de carne de ballena por parte de los islandeses ha disminuido.

Al mismo tiempo, el país ha encontrado una manera mucho



menos letal de ganar dinero que con las maravillosas criaturas marinas: el avistamiento de ballenas. Entre 2012 y 2016, el número de turistas para avistar ballenas creció un 34% anual.

La medida, elogiada por ecologistas como Árni Finnsson, de la Asociación de Conservación de la Naturaleza de Islandia, se une a la creciente conciencia del Gobierno islandés sobre la relación entre el cambio climático y la vida marina. “En Islandia, el océano se considera gris y peligroso”, afirma Finnsson. “Pero creo que nos estamos dando cuenta que debemos protegerlo mejor.”

## **Menos trabas en bibliotecas**

**SOCIEDAD** Puede que las multas por devolver libros de la biblioteca después de su fecha de vencimiento no sean cuantiosas, pero pueden ir acumulándose. La Biblioteca Pública de Chicago, normalmente recauda entre 800.000 y 900.000 dólares en cuotas atrasadas al año.

Sin embargo, en 2019, el alcalde de la ciudad adoptó una medida inusual



al eliminar los cargos por los libros devueltos con retraso y se sorprendió al descubrir un aumento tanto en la devolución de los libros atrasados como en el número de lectores que vuelven. Unos 11.000 usuarios de la biblioteca que habían cancelado su deuda terminaron renovando o reemplazando sus tarjetas de la biblioteca. Además, se han sacado más libros: un aumento del 7% con respecto al año anterior.

## **Proteger una catedral contra la islamofobia**

**COMUNIDAD** El pasado mes de noviembre, en la ciudad de Lodve, al sur de Francia, 50 miembros de su comunidad musulmana montaron guardia frente a la catedral de la ciudad durante el fin de semana de Todos los Santos. La idea fue organizada por Elyazid Benferhat, de 36 años, quien trabaja para la petrolera francesa Total y entrena a un equipo de fútbol local. Se quedó consternado tras los ataques terroristas islámicos en Francia el mes anterior, en los que un profesor fue decapitado en París, y tres personas fueron asesinadas a cuchilladas en la Basílica de Notre Dame, en Niza. La islamofobia siguiente también lo perturbó. La protección de la catedral, aunque solo sea simbólica, sirvió como gesto de solidaridad religiosa y fue acogida con entusiasmo por los feligreses.

“Nuestro movimiento es fruto de una iniciativa cívica espontánea”, afirmó Benferhat. “Su objetivo es poner fin a la persecución constante de la población musulmana.”

## Frenar las emisiones de carbono con mejores precios

**ENERGÍA** El pasado mes de noviembre, Chris Stark, director ejecutivo del Comité de Cambio Climático de Reino Unido, dijo que, gracias a la caída de los precios de la energía renovable, el coste de pasar a

una economía con bajas emisiones de carbono era “sorprendentemente bajo.” El paso a cero emisiones de carbono impulsará la economía: la construcción de infraestructuras de energía limpia genera el doble de puestos de trabajo que los proyectos de combustibles fósiles, por ejemplo.

La caída del precio de las energías renovables es el resultado de muchos factores, incluida la mejora de las tecnologías y promotores más experimentados. 

Jason McBride

## HÉROES

### INFORMACIÓN DEL COVID EN JORDANIA

En 2012, al comienzo de la guerra siria, Salam Alhariri era estudiante de Química en Damasco. Obligada a huir a Jordania con su madre y hermanos, obtuvo luego una prestigiosa beca de la Iniciativa Académica Alemana para Refugiados Albert Einstein para estudiar Farmacia en la Universidad de Jordania.

Cuatro años después, se graduó entre las primeras de su clase. Pero según la ley jordana, los refugiados no pueden ejercer en el ámbito médico. Así que, en 2018, Alhariri entró como voluntaria en prácticas en una pequeña farmacia de

Ammán. En marzo de 2020, cuando Jordania comenzó a sufrir casos de Covid-19 Alhariri, de 26 años, estaba preocupada porque la información era compleja para algunos clientes, incluidos refugiados. Comenzó a dar consejos sobre cómo quitarse el EPI, y cómo lavarse las manos correctamente. Pronto, comenzó a difundir su mensaje más allá de la farmacia, convirtiéndose en una insólita estrella

en las redes sociales. En Facebook, publicó un vídeo sobre cómo colocarse la mascarilla, consiguiendo 300.000 visitas en una semana; en YouTube tiene su propio canal (llamado Rose Health, por su hija) y en Instagram.



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE SALAM ALHARIRI

# La bicicleta

**Dresina**



**1817**

Invencción de la “dresina”, como un caballo de carreras con ruedas, por el alemán Karl Drais.

**Velocípedo**



**1858**

Creación del “velocípedo” añadiendo pedales a la rueda delantera.

**1870s**

Nace el monociclo, derivado del biciclo o “penny farthing”, sin la rueda pequeña trasera.

**1887**

El británico Thomas Stevens da la vuelta al mundo en un biciclo.

**1879**

Harry John Lawson, diseñador de bicicletas británico, patenta la “bicicleta de seguridad” con cadena.

**1895**

El estadounidense Ogden Bolton Jr. patenta la primera bicicleta con batería, creando la primera e-bike.

**1937**

El cambio de marchas se introduce en el *Tour de Francia* para facilitar la marcha.

**1970**

Invencción de la bicicleta de montaña, versión robusta y más pequeña de la bicicleta para terrenos más difíciles.

**2013**

El piloto holandés Sebastiaan Bowler establece el récord mundial de velocidad de 133,8 km/h en un “velomóvil”, una bici reclinada cerrada.



**Velomóvil**





*La actriz Olivia Colman nos habla  
sobre su vida como limpiadora y como reina*

## “Mis emociones están a flor de piel”

*Rüdiger Sturm*

**E**STA MUJER SABE lo que es ser reina: Olivia Coleman ganó un Óscar por su interpretación de la Reina Ana en la película “La favorita”, y se convirtió en una gran estrella de cine a los 47 años por su papel de Isabel II en la serie “The Crown”. A finales de abril de 2021 llegará a los cines el drama “El Padre” que le valió una nominación al Globo de Oro a esta actriz británica.

***En “El Padre” interpretas a la hija de un enfermo de demencia. ¿Has tenido que enfrentarte a tus propios miedos a través de este papel?***

Pues sí. ¿Quién sabe si a los 90 seguiremos disfrutando de jugar al tenis o sufriremos demencia? Mi papel en “El Padre” me ha enseñado

cómo los hijos viven la enfermedad de un padre con demencia senil. Además, Tony (Anthony Hopkins que interpreta al padre) es una persona de la que te enamoras al primer instante y se te rompe el corazón al verlo tan confuso y triste. Es terrible imaginar que podría pasarle a mis propios padres y esos pensamientos me han afectado profundamente.

***¿Eso quiere decir que eres una persona muy emocional?***

Mis emociones están a flor de piel. Por ejemplo, me parece fascinante trabajar como comadrona. Pero seguro que es mejor que no lo sea. No podrían contar conmigo si se produjera un accidente trágico...



***Viéndolo desde esa perspectiva, la profesión de actriz es perfecta para ti.***

Es muy posible. Pero también se me han dado bien otras profesiones.

***¿En cuáles, por ejemplo?***

Al principio de mi carrera tuve que mantenerme a flote con trabajos eventuales, y me encantaba trabajar de limpiadora.

***¿De verdad?***

Cada tarea era para mí como una puesta en escena que me servía para presentar mi obra cuando terminaba... También aprendí a escribir a máquina para poder trabajar de secretaria. Aunque lo cierto es que ese trabajo se me dio bastante mal. Archivar documentos no era mi fuerte.

***¿Llegó a perder la esperanza de triunfar como actriz?***

Como es natural, pasé por rachas de desesperación, pensando que nunca conseguiría que me contratasen. En nuestro gremio todo es como una lotería. Había muchos compañeros titulados de mi Escuela de Teatro que eran mejores que yo y que nunca encontraban trabajo. Y pasó bastante tiempo antes de que me dieran papeles protagonistas interesantes. Al final lo logré con algo de suerte.

***Actualmente parece que hay cada vez más papeles buenos para actrices de su edad.***

## **OLIVIA COLMAN**

Nació el 30 de enero de 1974 en Norwich (Reino Unido). Logró el éxito internacional como actriz gracias a las series "Broadchurch" y "El infiltrado". En 2019 obtuvo el Óscar a la Mejor Actriz por su papel de la Reina Ana en "La favorita". Más tarde, Coleman trabajó en la serie "The Crown" que se emitió en todo el mundo, y en la que dio vida durante veinte episodios a la Reina Isabel II. Coleman se casó en 2001 con el actor Ed Sinclair. El matrimonio tiene tres hijos.

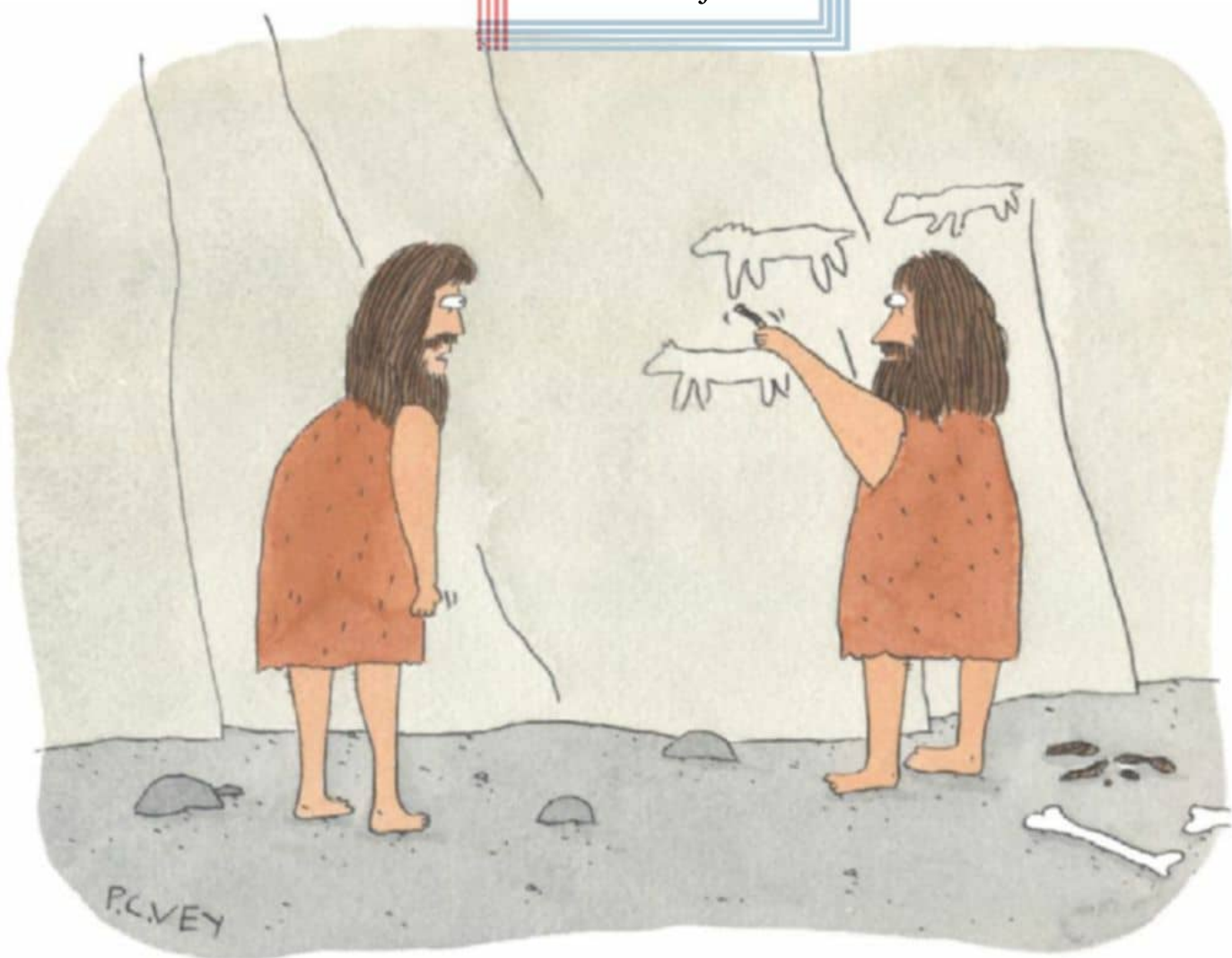
Hoy en día las mujeres tenemos una mayor influencia en las películas que se producen. Cada vez somos más las que nos encargamos de alimentar a nuestras familias y por lógica tenemos el "control del mando de la televisión" en casa. Es decir, decidimos lo que se va a ver y queremos ver historias que reflejen nuestras vidas. Y a mí me pasa exactamente lo mismo.

***En la serie "The Crown" interpreta a la actual reina de Inglaterra. ¿Qué haría si le ofrecieran el puesto de reina en la realidad?***

¡No lo quisiera por nada del mundo! Admiro a nuestra reina y no puedo imaginarme a nadie que lo hiciera mejor que ella. 💎



## LA RISA, REMEDIO *infalible*



“Mi médico dice que deberías dibujar más frutas y verduras”.

**Un niño le pregunta** a su padre:

—¿Qué se siente al tener un hijo tan guapo?

El padre responde:

—No lo sé hijo, pregúntale a tu abuelo.

—PEDRO MATA, *México*

**Detesto cuando los** bebés actúan como si todo fuera nuevo. Soy yo. Te

acabo de ver la semana pasada y éramos los mejores amigos. No me hagas esto.

—@STFUBRYANN

**Jugar al golf** es perfecto para un domingo. Pasas más tiempo rezando en el campo que si hubieras ido a misa.

—BROCKOLI117, *en reddit.com*

## TERMINA ESTA FRASE

# Mi flechazo secreto con un famoso es...

**Todavía  
no es famoso.**

**A. RIEPMA**  
*Países Bajos*

**Ninguno.**

Estas personas son  
inaccesibles.

**CATHY POURET**  
*Bélgica*

**Olivia  
Newton John,**

desde que era niño.

**JORGE BASTOS**  
*Portugal*

**Papa Francisco.**

De acuerdo, no es un  
flechazo-flechazo, pero me  
gustan algunas de las cosas  
que está haciendo  
en la Iglesia.

**KIKA VILLAGRA**  
*México*

Al ver a  
**Marilyn  
Monroe**

cuando tenía 14 años en la  
película *El multimillonario*.

**JOSÉ ANTONIO LÓPEZ**  
*España*

**Brad Pitt,**

en todos sus papeles.

**CATHERINE BRANCHUT**  
*Francia*

**Katri-Helena,**

[cantante finlandesa]  
por su habilidad para vivir y  
hacerse mayor con  
sensibilidad y estilo.

**SOILI NURMINEN**  
*Finlandia*

**No te  
lo diría.**

Es un secreto.

**NA MOON MONTEMAYOR**  
*Filipinas*

**Morten  
Harket,**

el cantante de A-Ha  
desde 1985

**MYRIAM**  
*Alemania*

**Amber  
Heard...**

[Actriz] Estoy preparado  
para el contragolpe.

**YUKARI HIDEKI TYUUGA**  
*Malasia*

**Harry Styles.**

[Cantante y actor británico]  
Soy demasiado mayor para él,  
pero aparentemente no le  
importan este tipo de cosas.

**CLAIRE BARNES**  
*Australia*

Está muerta y enterrada,  
desgraciadamente.

**La siempre única  
Elizabeth Taylor.**

**BOJAN**  
*Eslovenia*

**Alan  
Titchmarsh**

[Presentador inglés]

**AMEE LEWIS**  
*Nueva Zelanda*





# Al otro lado del parabrisas

*El número de muertes evitables en carreteras europeas es excesivo. Es hora de cambiar nuestra forma de entender el sistema vial*



Thalia Verkade

¿EL CIERVO ATRAVIESA la carretera o la carretera atraviesa el bosque? Ambas afirmaciones son correctas, igual que el vaso está medio lleno y medio vacío. A pesar de que hay distintas perspectivas sobre la calle, tendemos a enfocarnos en una: la ingeniería del tráfico. Hablamos de seguridad en términos de “accidentes”. Pero si las cifras son predecibles, ¿no deberíamos hablar de “violencia sistémica de tráfico”?

Cada semana en la Unión Europea, entre 400 y 500 personas —equivalente al número de pasajeros de un avión de gran tamaño— mueren en accidentes de tráfico. (El 29% de las víctimas corresponde a peatones o ciclistas, los grupos menos propensos a herir a otros usuarios de la vía).

Y cada semana se suman miles de nuevos familiares de luto por la pérdida de sus seres queridos, en algunos casos sus padres o hijos. Se estima que el número de casos de



personas accidentadas con lesiones graves que afectan permanentemente su calidad de vida (y la de sus seres queridos) es cinco veces mayor al de las muertes. Y los accidentes continúan, semana tras semana.

Desde pequeños aprendemos, de manera inconsciente, a entender el lenguaje vial. Mirar a ambos lados antes de cruzar la calle, esperar a que el semáforo esté en rojo. Esto resulta bastante lógico desde el punto de vista técnico del tráfico, también llamado “perspectiva detrás del parabrisas”: aquella forma en la que se ven las cosas desde

y el vehículo, este debe salir perdiendo”.

Así era nuestro mundo hace solo un siglo: los conductores debían adaptarse a las calles. El hecho de tener un vehículo no significaba tener mayor poder: “No hay que olvidar que, aunque un peatón pesa solo unos 70 kilos y un coche alrededor de 1.000, no es uno de esos casos en los que el más grande tiene la razón”.

En los siguientes años, la demanda de vehículos aumentó y con ello, de forma alarmante, el número de accidentes. En un principio, provocó una

## EL FENÓMENO DE LOS PARQUES INFANTILES SURGIÓ A RAÍZ DE LOS VEHÍCULOS.

el interior de un vehículo, donde los seres humanos se convierten en usuarios vulnerables de las vías públicas.

Esto no siempre fue así. En 1908, cuando el “automovilismo” aún se consideraba un deporte, el periódico holandés *Algemeen Handelsblad* publicó en su sección de deportes unos consejos para conductores del presidente del Chicago Automobile Club:

“Nunca girar en una curva sin indicarlo con una señalización”.

“Resulta absurdo querer adelantar a otros vehículos en calles concurridas. El poco tiempo ahorrado es una pobre recompensa para el peligro que se provoca”.

“En una situación de peligro, si hay que elegir entre el prójimo

ola de protestas en contra de “ese monstruo de muerte y destrucción”, como lo describió un corresponsal en 1920. El peligro que suponían los vehículos era tal que los padres prohibieron a sus hijos pequeños jugar con la pelota en la calle e indicarles que tuvieran cuidado en los espacios públicos. Si querían jugar, ahora debían ir a un “parque infantil”, un fenómeno surgido a raíz de los coches.

En su libro *Fighting Traffic*, Peter Norton argumenta que, a los peatones, en especial a los niños, se les adjudicó “una parte de la responsabilidad de su propia seguridad. A mediados de la década de 1920, debido a ello, se perdió la inocencia incondicional de los peatones”.



La gente no tardó en adaptarse a esta nueva normalidad. En 1924, años después de que *Algemeen Handelsblad* publicara consejos para conductores, el mismo diario publicó los “10 mandamientos” para peatones.

Los tres primeros decían: “1. Cruzar la calle en línea recta. 2. Mirar a ambos lados antes de bajar de la acera. 3. En caso de peligro, permanecer inmóvil en el eje de la calle”. Estamos acostumbrados a hablar de la seguridad vial centrándonos en los que están en peligro, en lugar de enfocarnos en la violencia del tráfico en torno a quienes provocan el peligro.

Pero aún hay esperanza. A pesar de las duras consecuencias de la crisis del Covid-19, podemos aprender de ella que hay que mirar y pensar más allá del lenguaje de la ingeniería de tráfico. Disponer de un vehículo en la puerta de casa significa tener una forma cómoda de ir rápidamente de un lado a otro. Y es un lugar higiénico: nos permite evitar el contacto con multitudes, al menos mientras estemos dentro de este. No obstante, muchos sentimos ahora la necesidad de un mayor espacio: espacio en las calles para transitar sin peligro, pero también espacio para disfrutar de la tranquilidad, la seguridad y la belleza de nuestro entorno, en el que pasamos más tiempo.

Aquí es donde está el dilema. ¿Por qué deberíamos utilizar el espacio público para aparcar vehículos privados, que no utilizamos el 95%

del tiempo? ¿Por qué los padres no puede dejar que sus hijos jueguen en la calle mientras trabajan desde casa?

Varias ciudades europeas han optado por dar prioridad a la vida en lugar del tráfico. El centro de Bruselas es ahora una zona residencial con bajo tráfico. La habitabilidad y seguridad están por encima de la “circulación”. El peatón tiene prioridad y los coches no pueden pasar de 20 kilómetros por hora. París apuesta por el concepto de “ciudad de 15 minutos”: si puedes llegar a tu destino diario —colegio, trabajo, comercios, etc.— a pie o en bicicleta en 15 minutos, no es necesario un coche. Otras ciudades siguen su ejemplo.

Quizá estos avances nos hagan plantearnos si, en lugar de clasificar a los peatones como “usuarios vulnerables de la vía pública”, ¿por qué no llamamos a quienes conducen “usuarios peligrosos de la vía pública”? Bajo el nuevo panorama de la pandemia, ¿es el momento de volver a conceder el protagonismo a los peatones en la planificación de calles y carreteras?

Sal de casa y mira a tu alrededor. ¿Ves a un vecino, un perro o un niño intentando cruzar una calle? ¿Notas cómo esa calle atraviesa tu entorno? Piensa que lo que ves es el resultado de las decisiones que tomamos. 

---

Thalia Verkade, residente en Róterdam (Países Bajos), es periodista especializada en movilidad. Es coautora de libro *La ley del más rápido*, junto a Marco te Brömmelstroet.



# Nuestro misterioso sentido del olfato

*Los más destacados investigadores del mundo  
están desentrañando datos sobre el más  
incomprendido de nuestros sentidos*

---

*Lisa Fields*





**Tu sentido del olfato es en gran medida responsable de que puedas saborear la comida.** “El sabor es una experiencia integral que combina lo que ocurre en tu lengua al probar algo —ya sea dulce, ácido, salado, amargo, picante— y el olor de las cosas”, afirma Asifa Majid, profesora

## **PARA MUCHOS, TENER UN MENOR SENTIDO DEL OLFATO PUEDE SER PARTE NATURAL DEL ENVEJECIMIENTO.**



de psicología de la Universidad de York, en Reino Unido. “Las moléculas de aquello que entra a tu boca van directamente a tu cavidad nasal. Tu lengua puede distinguir que hay grasa en el chocolate, algo que tu cerebro encuentra realmente gratificante pero, en sí, la experiencia de comer chocolate proviene de las antes mencionadas moléculas que llegan a tu nariz”.

**Durante un experimento realizado con dos grupos divididos por sexos, las mujeres superaron a los hombres cuando se les pidió identificar algunos aromas.**

Esto se repitió en todos los rangos de edad. “Podría deberse a que las mujeres tienen una mejor capacidad para percibir olores y para verbalizar un aroma, es decir, poner un adjetivo o nombre a dicho olor”, comenta Erika Jonsson Laukka, investigadora en jefe del Centro de Investigación sobre el Envejecimiento, del Instituto Karolinska, en Estocolmo. Su trabajo muestra que cuando hicieron memorizar ocho aromas (incluyendo ajo, pescado, aguarrás y limón) y luego dieron una esencia con algunos de esos olores y otros nuevos, las mujeres pudieron identificar mejor los aromas memorizados presentes y los identificaron mejor por sus nombres.

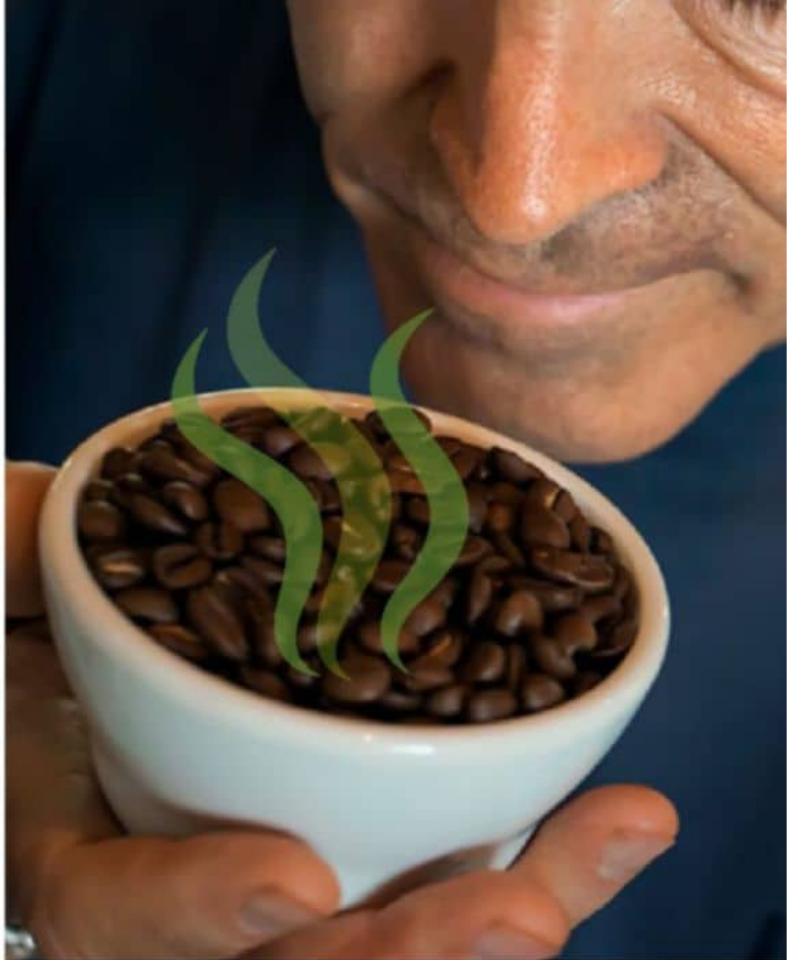
**Después de los 50 años, nuestro sentido del olfato comienza a deteriorarse.** “Esta pérdida se acelera a medida que se envejece”,

afirma el Dr. Thomas Hummel, director del Centro del Gusto y el Olfato de la Technische Universität en Dresden. Un cuarto de las personas mayores de 50 años ha presentado una pérdida de este apreciado sentido; entre los de más de 80 años, cerca de un tercio ya no tiene función olfativa, pero aun así, la mitad de los mayores de esa edad aún tienen un buen sentido del olfato”.

A menudo se piensa que quienes tienen déficit visual o auditivo, o han perdido la capacidad de percibir los olores, tendrán alguno de los otros sentidos más agudizado, pero según las investigaciones, es un mito. Por ejemplo, el Dr. Hummer estudió el sentido del olfato en personas con ceguera y no encontró ningún indicio de que se hubiere agudizado ese sentido.

“No es más que un cuento”, asegura el Dr. Hummel. “Hemos estado observando esto en grupos grandes —de hasta 40 personas— tanto con ceguera congénita como adquirida, y hemos encontrado que no tienen mejor olfato. Es posible que existan individuos que lo tengan muy desarrollado, pero cuando estudiamos grupos más grandes no encontramos esta capacidad. No está presente”.

**“Cada vez que nos resfriamos, nos pasa factura”**, afirma Richard Doty, director del Centro del Gusto y el Olfato de la Universidad de Pensilvania, en Filadelfia. El daño acumulado de gran parte de las personas después de una vida sufriendo



## LA CREENCIA DE QUE AL PERDER UN SENTIDO LOS DEMÁS SE AGUDIZAN ES UN MITO.

enfermedades, contribuye en muchos casos a la pérdida del olfato en personas mayores. En lo que respecta al resfriado, “el virus daña los pequeños elementos del epitelio —el revestimiento de la región olfativa en la que se encuentran los receptores, en la parte superior de la nariz— creando pequeños agujeros. Cuando llegamos a los 60, 70 u 80 años, parece un trozo de gasa”.

# UNA NUEVA PERSPECTIVA GRACIAS AL COVID-19

Hoy, muchos de nosotros apreciamos  
más nuestro sentido del olfato

**EN 2018, LA EMPRESA DE ENCUESTAS YOUNGOV, CON SEDE EN REINO UNIDO,** preguntó a casi 20.000 adultos estadounidenses cuál de los cinco sentidos echaría más de menos si lo perdieran. La vista fue la respuesta número uno, con un 70%. Le siguieron el oído, el gusto y el tacto, dejando el

suceden unos días después de la infección por Covid-19. La investigación, publicada en *Nature* en octubre de 2020, concluyó que entre los encuestados en Francia, los informes de cambios en el olfato y gusto indicaban más tempranamente la propagación de la infección que los

## Cambios en el olfato y gusto pueden indicar más temprano la infección por Covid.

parámetros que el gobierno empleaba.

Los datos del GCCR muestran que muchos de los que perdieron el

último el olfato, con solo un 2% .

Si la encuesta se hubiese realizado tras la pandemia, los resultados habrían sido diferentes, ya que muchos de los que se contagiaron sufrieron anosmia: pérdida del olfato. El vínculo entre el Covid-19 y la anosmia se hizo más evidente cuando un grupo de especialistas (el Consorcio Global para la Investigación Quimiosensorial, o GCCR, por sus siglas en inglés) encuestó a miles de pacientes de Covid en 40 países, según escribió Brooke Jarvis, en *The New York Times Magazine* en enero. Súbitamente habían perdido el olfato y muchos también el gusto.

Los datos de la encuesta realizada por el GCCR mostraron que los cambios en el olfato y gusto a menudo

olfato tampoco podían percibir las sensaciones de frescor, picor o ardor de estimulantes como guindillas y mentol. Además, cuando recuperaron el olfato, para muchos todo olía rancio. Según la organización británica AbScent, incluso el agua puede oler mal, y comer deja de ser un placer.

No solo eso: según *Nature*, las personas con anosmia tienen una menor capacidad para detectar la comida estropeada y el humo, lo que los pone en un riesgo mayor de sufrir una intoxicación alimentaria o quedar atrapadas en un incendio.

Gracias al interés por investigar sobre el olfato, este sentido antes percibido como prescindible, hoy es más apreciado y comprendido.

—Los editores



**La pérdida del olfato puede tratarse de un síntoma prematuro de Parkinson o Alzheimer.** Podría ser un indicio de una infección o enfermedad crónica, así que debes ir al médico si notas que tu olfato empieza a disminuir, según Majid, de York. “Sin embargo, a la mayoría no debe preocuparnos, ya que puede tratarse del proceso natural de envejecimiento”.

El Covid-19 ha causado una pérdida temporal de olfato en personas de todas las edades. En un 10% de estas —según estimaciones aproximadas actuales— el problema se prolonga”, explica el Dr. Hummel (ver el cuadro anterior “Una nueva perspectiva gracias al Covid-19”), añadiendo también que cualquiera puede perder el olfato temporal o permanentemente después de sufrir un trauma o contusión en la cabeza. “Por lo tanto, no significa nada en términos ni de funciones cognitivas ni de salud a futuro”.

Si tu médico no encuentra la causa de la pérdida del olfato, probablemente se deba a la edad.

**Tus hábitos alimenticios pueden estar en riesgo por la pérdida del olfato.** “Cuando piensas: ‘recuerdo cómo sabía esto o aquello antes. Supongo que ya no hay tomates o carne de buena calidad’”, dice el Dr. Johannes Frasnelli, profesor de psicología en la Universidad de Montreal. “Pero de hecho es posible que tu sentido del olfato esté deteriorándose”.

“Habrá quienes ya no disfrutarán de la comida como antes, se deprimirán o no querrán salir a comer con amigos”, afirma Doty, de la Universidad de Pensilvania. “Otros empezarán a consumir comida basura, añadirán condimentos o sal para tratar de disfrutar un poco más de la comida”.

## LOS RECUERDOS A TRAVÉS DEL OLFATO PUEDEN SER MÁS PROFUNDOS QUE LOS DE OTROS SENTIDOS.

Por extraño que parezca, algunas personas no notan la ausencia de olores a su alrededor o de que ya no les sabe la comida. Puede deberse a una pérdida gradual del sentido del olfato. “Probablemente casi un cuarto de la población mundial presenta una pérdida importante de este sentido y ni siquiera se ha dado cuenta”, apunta.

**Para muchos, los aromas evocan recuerdos de la infancia.** El perfume de alguien que pasa te recuerda al que usaba tu abuela y de repente te transporta a casa de tus abuelos. Los investigadores creen que sucede a causa de la cercanía que guardan algunas zonas del cerebro con el bulbo olfativo, encargado de enviar la información desde la nariz.



## A MENUDO, EL GUSTO O DISGUSTO POR DETERMINADOS OLORES SE APRENDE A TEMPRANA EDAD.



“El bulbo olfativo se encuentra cerca de la amígdala, que regula nuestras emociones, y el hipocampo, una estructura importante para codificar y recolectar recuerdos”, explica Laukka, de Estocolmo. “Los recuerdos que llegan nosotros a través del olfato pueden ser más emotivos y estar más

enraizados que aquellos que provocan los otros sentidos.

“Cuando pierdes la capacidad de percibir los olores también pierdes dichos recuerdos. Es como si hubieses perdido la llave para acceder a ellos”, añade el Dr. Hummel, de Dresden.

### **Existen tratamientos médicos que pueden ayudar a mejorar tu capacidad olfativa.**

Si tu médico sospecha que la causa de tu pérdida del olfato es una inflamación, es probable que te mande un tratamiento a base de esteroides. “En caso de que se recupere el olfato, se puede usar, con precaución, un esteroide tópico en aerosol nasal”, según Doty.

Aún no se ha desarrollado un dispositivo capaz de mejorar el sentido del olfato. “Tenemos lentes y aparatos auditivos, pero nada parecido para el olfato”, dice Majid.

No obstante, el olfato mejora en la infancia y vida adulta, a medida que se expone a más aromas y sabores. Cuantos más sabores pruebas al crecer, mejor será tu olfato.

Por lo tanto, ampliar y diversificar tu dieta puede estimular el olfato. “Lo mejor es una dieta variada y una cocina con platos de todas partes del mundo”, sugiere el Dr. Frasnelli.

### **El entrenamiento olfativo podría conservar el olfato,**

según algunas investigaciones. A menudo, hay quienes hacen esto a sugerencia de un otorrinolaringólogo. Si se inhalan

deliberadamente olores fuertes durante varias semanas, es posible que te vuelvas más sensible a los aromas y mejores tu capacidad olfativa.

El Dr. Hummel piensa que dicha técnica tiene efectos psicológicos. “Probablemente desarrollamos más receptores olfativos. De hecho, existen investigaciones realizadas con animales que apoyan esta idea”.

El Dr. Frasnelli analizó resonancias magnéticas de personas que han realizado un entrenamiento olfativo y observó cambios positivos en la plasticidad del cerebro. “Las zonas responsables de los procesos de la función olfativa mostraron un engrosamiento”, comenta, “lo que significa que no solo se trata de entrenar a la nariz sino a todo el cerebro”.

Pero no esperes resultados drásticos: la mayoría de las investigaciones de entrenamiento olfativo involucra a jóvenes, por lo que es incierta su efectividad en mayores, advierte.

De todas formas es algo que puedes probar aunque seas mayor. Como dice la profesora Majid, “el olfato parece ser un sentido que puedes entrenar a lo largo de tu vida”.

### **No hay un estándar universal para olores “buenos” o “malos”.**

Las investigaciones han demostrado que a menudo el gusto o disgusto por un determinado olor es algo que se aprende a temprana edad en base a preferencias culturales, popularidad de ciertos alimentos o costumbres.

Aquellos individuos a quienes les disgusta el olor o sabor de los quesos fuertes —en especial variedades cremosas y derretidas— perciben un olor diferente que las personas que disfrutaban de ellos. Es posible detectar su reacción negativa a ese aroma durante una resonancia magnética.

Curiosamente, cuando se pidió a las mujeres que determinaran cuánto les gustaba el olor corporal de diferentes hombres, prefirieron el aroma de aquellos que llevaban una dieta vegetariana frente a los carnívoros.

**¿Narices digitales?** “Últimamente hay cosas interesantes respecto al olfato digital”, cuenta Majid. “Hay un dispositivo que puede decirte si algo en tu nevera está a punto de estropearse. También existen narices electrónicas que se usan en zonas urbanas para registrar posibles situaciones de peligro, como una fuga de gas”.

Esta tecnología ya se usa con limitaciones. Cuando un olor desagradable se extendió por un pueblo al sur de España, en 2017, investigadores de la Universidad de Málaga, que habían desarrollado una nariz electrónica, fueron a identificar la presencia de químicos volátiles que, se creía, emanaban del alcantarillado. Eso determinó la zona del pueblo en la que el olor químico era más notable, que coincidió con los trabajos de limpieza que el ayuntamiento estaba realizando en ese momento.

Estos dispositivos aún no están disponibles para el público general. 







# RESCATE EN EL PUENTE

*Dentro del camión, colgando a 200 metros sobre un agitado río y con una tormenta con vientos de 80 km/h, la única esperanza del conductor atrapado era un equipo de socorristas especializados...  
atascados en el tráfico*



Anita Bartholomew

El viento aquella mañana de abril, estaba dándole buenas sacudidas al enorme camión con tráiler *Freightliner 2007* de Wayne Boone. Boone, empleado de la empresa de reciclaje de papel *Butler Paper Recycling* en Virginia (EEUU), conducía este gigante vacío de 18 ruedas por un tramo de la ruta Interestatal 64 con destino a Virginia Beach, aproximadamente a unos 40 kilómetros de distancia, donde recogería la primera carga del día.

El conductor, de 53 años, se detuvo en el carril izquierdo en sentido este del puente conocido por los locales como el *I-64 High Rise*, un puente levadizo de cuatro carriles que atraviesa el brazo sur del Río Elizabeth. En ese momento, la tormenta desataba toda su fuerza sin encontrar más obstáculos a su paso que vehículos. La lluvia golpeaba el parabrisas. El viento se volvía más feroz. Boone redujo la velocidad y dejó pasar a los coches. Sería bueno poder cruzar el puente pronto.

En la parte más alta del puente, que se elevaba unos 20 metros por encima del caudaloso estuario, el pavimento de asfalto se abría paso a una plataforma de acero. Incluso con buen tiempo era fácil perder la tracción sobre las rejillas. Las ruedas delanteras del camión se encontraron con el resbaladizo acero justo cuando una potente ráfaga golpeó el vehículo por el lado del conductor.

Boone sintió como si el viento hubiera levantado el camión de la superficie del suelo. Hubiera jurado

que, por un segundo, flotaba en el aire antes de ser lanzado al carril derecho. No tuvo tiempo para pensar cómo era posible. La cabina golpeó contra la barandilla sobre el borde derecho y aplastó la barrera de metal que protegía al camión de caer al agua debajo. Intentó con todas sus fuerzas recuperar el control. El tráiler vacío, mientras tanto, se plegaba hacia la izquierda mientras patinaba de un lado a otro en diagonal a la cabina.

Boone, que con un volante que no respondía, patinó unos 60 metros sin poder controlar la tracción de las ruedas. Luego, una segunda ráfaga, que azotó con más violencia que la primera, sopló a través de la malla abierta de la rejilla de acero del puente. Impactó contra la cabina del lado del conductor, simultáneamente la empujó hacia arriba e impulsó la cabina, con Boone en su interior, por encima del borde del puente antes de dejarla caer nuevamente.

Si antes había tenido alguna esperanza de sobrevivir, acababa de



esfumarse por completo. La cabina apuntaba directamente hacia abajo frente a las oscuras aguas.

EL TENIENTE CHAD Little, de 49 años, del Departamento de Bomberos de Chesapeake, iba de camino a un curso de reanimación, cuando un extraño mensaje apareció en la pantalla de su camión: “Camión cuelga del puente”. Estaba solo a uno o dos minutos. Encendió luces y sirena de emergencia y aceleró en dirección al puente.

## SABÍA QUE LO QUE LO ESTUVIERA SUJETANDO NO IBA A AGUANTAR.



El tráfico sobre el puente era impenetrable. Little logró llegar únicamente hasta la rejilla de acero y no pudo avanzar más. Cuando bajó del coche, el viento lo golpeó. Bajó el mentón para resguardarse, caminó unos 70 metros y envió por radio su evaluación de la situación. La cabina de un camión con tráiler colgaba del puente con el tráiler aún sobre el puente. La pesada estructura de acero entre la cabina y la quinta rueda, donde la cabina se conecta con el tráiler, literalmente se había plegado y la cabina, inclinada en un ángulo de 90 grados, estaba suspendida sobre el río. Motor, capó y depósitos de

combustible habían caído y dejado una aceitosa marca sobre la superficie del agua. El conductor estaba atrapado en la cabina, colgando a tres metros por debajo de la carretera.

“Será un rescate técnicamente complejo”, informó Little. Eso implicaba llamar a Rescue 15, un equipo de bomberos y técnicos médicos de emergencias altamente entrenados que responden cuando sucede lo impensable: terremotos, derrumbes de edificios, explosiones o cualquier otro desastre. Luego habló por otro canal para pedir el barco de bomberos más grande disponible. Para trabajar sobre el agua con ese tiempo necesitaba equipos debajo en caso de que algo, o alguien, cayera.

Mientras, un hombre le había lanzado al conductor una correa de agarre y un arnés. Agentes de policía y civiles se habían colocado en línea para sujetar la cuerda como si estuvieran en el juego de la soga en un solo sentido. Little se lo agradeció, pero les explicó que si tiraban de la cuerda para sacar al conductor sin los equipos adecuados era probable que cayera. Una vez que llegara el grupo de rescate Rescue 15, sujetarían con equipos especializados para un rescate complejo con cuerdas antes de intentar mover al hombre.

Llegó el primer camión de bomberos con escalera desde el extremo oeste del puente, donde el tráfico aún circulaba. Con cadenas sobre la mediana de hormigón entre los carriles

este y oeste, los bomberos sujetaron las ruedas traseras de la cabina a su camión.

WAYNE BOONE, EL conductor, sabía que debía estar muerto después de haber impactado contra la protección y, literalmente, haber volado por el aire antes de caer en picado y quedar cabeza abajo hacia el río... todo había sucedido muy rápido. ¿Cómo podía seguir vivo? De algún modo, la parte trasera de la cabina se había enganchado en el borde del puente antes de la caída. Aún atrapado en su asiento, él colgaba en ángulo de 90 grados

## CADA VEZ QUE SUS PIES TOCABAN EL PARABRISAS, EL VIDRIO CEDÍA MÁS.



sobre el turbulento Río Elizabeth y se balanceaba de un lado a otro con cada nueva ráfaga. Sabía que lo que estuviera sujetando la cabina en el puente no podría durar. La gravedad y el viento tendrían la última palabra.

Sangre pegajosa le caía sobre los ojos. Estaba herido, pero su cuerpo aún no había registrado el dolor. Se obligó a concentrarse. Para tener alguna posibilidad de escapar de la cabina y sobrevivir, era necesario que se liberara del cinturón de seguridad. La posición de la cabina dejaba muy

poco espacio para maniobrar. El parabrisas roto debajo de él lo dejaba expuesto a las oscuras y amenazantes aguas de abajo. Si ponía algo de peso sobre el vidrio, se arriesgaba a romperlo del todo y caer. Entre el aullido del viento, escuchaba voces desde arriba. “¡Está a punto de soltarse!”

*Tengo que escapar.*

Cuando logró desabrocharse el cinturón de seguridad, Boone intentó sujetarse en el asiento, pero inmediatamente se deslizó contra el parabrisas. El cristal se desplazó del marco. Se movió a cuatro patas hacia arriba sujetándose del salpicadero destrozado, sabiendo que con cada movimiento se cortaba. Volvió a resbalar. Y luego de nuevo. Cada vez que sus pies tocaban el parabrisas, el vidrio cedía un poco más. La próxima podía ser la última. Reunió todas sus fuerzas y, esquivando fragmentos de camión, se impulsó entre los asientos y se alejó todo lo posible detrás del asiento del conductor. Tenía apenas unos centímetros de espacio.

Pasaron unos minutos, que para Boone fueron como horas, antes de escuchar sirenas. Para sus oídos, aquel sonido estremecedor sonaba como el canto de ángeles. Desde algún lugar de la cabina comenzó a sonar su teléfono. Hubiera dado cualquier cosa por el consuelo de escuchar una voz, pero por más que se estiraba y buscaba a su alrededor desde aquella incómoda posición, no lograba identificar de dónde venía el sonido.

Desde arriba, en el puente, una persona le lanzó un arnés. Boone alargó su brazo a través de la ventana del conductor y metió el arnés en la cabina. Ese esfuerzo era todo lo que podía hacer. Desorientado y débil, no lograba averiguar cómo colocarlo en su cuerpo.

RESCUE 15 RECIBIÓ la llamada a las 8:43 de la mañana. El trío de guardia en ese momento, formado por Brad Gregory, de 57 años, Justin Beazley, de 25, y Mark Poag, de 43, corrió al camión de rescate, donde llevaban los equipos especializados y partió en dirección al lugar del suceso mientras debatían diferentes escenarios de rescate para evaluar qué cuerdas necesitarían y dónde situarían a los equipos.

Sin embargo, el primer desafío al que se enfrentaron fue muchísimo más mundano: el océano de luces de freno rojas que esperaban para darles la bienvenida al llegar al puente. Si esa hubiera sido una calle común, los vehículos habrían dejado pasar al camión de bomberos. Pero debido a



que el puente tenía un arcén de algo más de medio metro, los coches no tenían dónde ir. Beazley bajó de un salto del camión, golpeó ventanillas y logró que un par de vehículos se movieran para abrir paso a los socorristas. Mientras los coches retrocedían lentamente, el tiempo se agotaba. Detrás de ellos, los vehículos ocupaban todo el espacio, lo que impedía la posibilidad de que retrocedieran y se acercaran por los carriles del oeste que la policía había despejado. Les separaban unos 200 metros del accidente y



ya se veía con claridad que no llegarían más lejos. Beazley cogió arneses, cuerdas y algunos equipos del techo del camión de rescate y se subió a la escalera de otro camión de bomberos que había llegado desde el carril oeste ya despejado.

Poag y Gregory reunieron el resto del equipo que pensaban necesitarían: más cuerdas, un sistema de poleas y un amarre para asegurar los equipos. Mientras iban hacia el tráiler del camión, el viento aumentó de intensidad. La lluvia y el granizo los golpeaban de lado y los empapaba. Cerca de una decena de transeúntes habían abandonado sus coches y, desafiando la furia de la tormenta, observaban la escena en el borde del puente.

Gregory, Poag y los miembros del equipo del camión escalera idearon rápidamente un plan: Beazley descendería en rappel hasta el conductor desde la escalera extendida de uno de los camiones, abriría la puerta, sujetaría al conductor y luego el equipo subiría a ambos de manera segura. En ese momento, la velocidad del viento que soplaba de forma sostenida se acercaba a los 80 km/h, con ráfagas aún más fuertes. Mientras trabajaban codo a codo debían gritar para poder escucharse unos a otros por encima del aullido del temporal.

Beazley caminó hacia el borde del puente e intentó procesar lo que vio. Esto no se parecía a ningún otro episodio en el que hubiera prestado servicio. El combustible derramado



**Sobre el rescate del conductor, Beazley declaró a una emisora de televisión: “Todo sucedió muy rápido. Te entrenas para esto, pero nunca esperas algo así”.**

había empapado todo lo que había sobre el suelo, incluso sus equipos. La cabina parecía estar apenas sostenida.

Beazley se colocó el arnés, verificó la cuerda y los equipos. Quedaría sujeto con un anclaje elevado para evitar que cayera al río en caso. El operador situó la escalera extendida por encima de la parte superior del camión accidentado y luego la fijó en la posición adecuada. En circunstancias normales, los bomberos no elevarían la escalera con vientos tan fuertes, ya que podrían sacudir el camión y dañar el metal. En teoría, el viento hasta podría hacer volcar el camión. Pero esto no se parecía en nada a las circunstancias normales.

Poag y otro bombero controlaban el sistema de poleas conectado a la escalera. Beazley, en el arnés, fue sujetado en el otro extremo. Con ayuda de las poleas, lograron elevarlo sobre el borde del puente, luego lo desplazaron encima de la cabina y lentamente lo hicieron descender.

Según se acercaba al conductor del camión, el viento golpeaba a Beazley y lo empujaba de un lado a otro. Se sujetó a la cabina para evitar que el viento lo estrellara contra el puente. Había planeado abrir la puerta para sacar al conductor, pero ahora veía que una maniobra de ese tipo podía ejercer aún más presión sobre el vehículo. Cualquier intento de rescate tendría que ser a través de la ventana.

Beazley advirtió que el conductor estaba en *shock*. Llevaba una hora colgando, estaba agotado. Pero el alivio al ver a Beazley fue evidente. “Me llamo Justin”, gritó Beazley. “¿Cuál es tu nombre?”

Boone respondió, pero Beazley apenas podía oírlo. “Te sacaremos de aquí”, le dijo. Le entregó el arnés a través de la ventana abierta y le dio a Boone instrucciones paso a paso para que se lo colocara mientras él continuaba sujeto al lateral de la cabina.

Boone manipulaba el equipo con torpeza. Intentaba hacerlo como le indicaban, pero estaba demasiado aturdido para colaborar. El viento, mientras, quería arrancar a Beazley de la puerta de la cabina. La operación se volvía más inestable con ráfagas de 80

a 100 km/h. Beazley se dio cuenta de que no quedaba tiempo. Tendría que entrar en la cabina.

Se empujó entonces por la ventana y trabajó de manera rápida y metódica hasta lograr que los brazos y piernas de Boone pasaran a través del arnés y lo aseguró a las cuerdas que les mantenían amarrados el uno al otro. Beazley habló en tono tranquilizador. “Vamos, tú puedes”, le dijo mientras sujetaba la polea y se impulsaba a sí mismo y a Boone a través de la ventana y quedaban expuestos al viento. Poag y otro bombero tiraban de las poleas para remolcarlos hacia arriba. Cuando aparecieron en el puente, la multitud los ovacionó. Tres miembros del servicio de emergencias recogieron a los hombres.

Los enfermeros se llevaron al herido a la ambulancia, pero la tormenta aún no había terminado. Una fuerte ráfaga los sorprendió y, a pesar de las cadenas de seguridad, levantó en el aire un lado del tráiler vacío y lo lanzó a mitad del carril, lo que obligó a los bomberos a evacuar la zona.

BOONE SUFRIÓ cortes y heridas en cara, cuello, hombro y rodillas. El daño más grave fue en la oreja derecha, pero los médicos pudieron salvarla.

De nuevo en el puente, una vez que Boone estuvo seguro, Beazley se acercó a estrecharle la mano. Boone, hombre de pocas palabras, se la estrechó, representando todo aquello que no lograba decir con palabras. 🧡







# Ha nacido una estrella

*Un encuentro fortuito  
con una cantante en una  
sala de espera sacó a mi  
padre de las tinieblas  
del Alzheimer*

  
*Deborah Stock*  
DE THE GLOBE AND MAIL

HACE UNOS AÑOS, en un laboratorio de análisis clínicos en Ontario (Canadá), una anciana se sentó en el borde de una silla de la sala de espera e interpretó la canción de Celine Dion “My heart will go on”. Aparte de un ligero balanceo rítmico al son de la música de *Titanic*, estaba inmóvil, con los brazos cruzados elegantemente sobre el pecho. Con poco esfuerzo, fue capaz de invadir cada rincón del laboratorio con su dulce y aguda voz.

Me divertí observando la reacción de la gente. Muchas personas se cambiaron de asiento y un par de ellas lanza-

ron miradas fijas y pétreas, pero el resto desvió la mirada y trató de fingir que no ocurría nada fuera de lo común. Como siempre. Este tipo de cosas siempre son así.

Yo estaba en la clínica con mi padre, porque le iban a hacer un análisis de sangre rutinario, cuando la mujer llegó. Se sentó justo enfrente de mi padre. Como era bajita, tuvo que sentarse en el borde de la silla para poder tocar el suelo con los pies. La posición hizo que pareciera que estaba sentada hacia adelante para entablar conversación con él. Sonrió a mi padre y mi padre le devolvió la sonrisa.

Me preocupaba cómo reaccionaría mi padre ante la posible invasión de su espacio. En aquel momento tenía 77 años y estaba enfermo de Alzheimer desde hacía varios años. Llegó a la edad adulta en los revolucionarios años 60, pero era definitivamente un producto de los 50. Había sido un brillante militar, católico practicante, imbuido y aplastado por un sentimiento de culpa, obligación y humildad. Antes de enfermar, toleraba sumisamente las excen-tricidades de la gente, aunque con una buena dosis de reproche en silencio. La privacidad y el espacio personal eran definitivamente lo suyo, y consideraba que era de muy mala educación llamar la atención sobre uno mismo. Como el Alzheimer tiene tendencia a hacer estragos en la paciencia y erosiona la moderación, mi padre había vivido algunos momentos incómodos en el pasado. No pude evitar pensar que esta

pequeña dama melódica estaba jugando con fuego.

SU CANTO COMENZÓ suavemente, como un tranquilo murmullo. Miré a mi padre para ver cómo reaccionaba. Había dejado de sonreír y la estaba mirando fijamente. Ella le devolvió la mirada. Al principio no pude interpretar su expresión, pero parecía algo confundido. No era un estado inusual para él, y me pregunté si realmente la estaba viendo

## **MI PADRE NO SONRIÓ Y LA MIRÓ FIJAMENTE. ME PREGUNTÉ SI LA VEÍA O ESTABA PERDIDO EN SU MENTE.**



o si estaba perdido en algún profundo lugar de su mente, sin ser consciente de su presencia en ese momento. O tal vez estaba tratando de determinar si era alguien que debería conocer.

Mi padre nunca había sido de los que participan cómodamente en una conversación innecesaria. De toda la vida había delegado esa tarea en mi madre, que asumió la responsabilidad con su propia dosis de entusiasmo mientras él se mantenía al margen como un participante silencioso pero comprometido. Si hubiéramos sido más astutos, probablemente habríamos notado antes su declive. Nos habríamos dado cuenta de que, en las raras ocasiones en que se

vio atraído por una conversación, se había vuelto cada vez más dependiente de mi madre para terminar sus frases o responder a las preguntas que le hacían. Sin errar ni una sola vez, llenaba todos los espacios en blanco cada vez que se quedaba parado, y nuestra atención se apartaba de él.

También nos llevó algún tiempo darnos cuenta de que había comenzado a abandonar cualquier esfuerzo de asentir cortésmente o forjar una sonrisa de obligación en los momentos apropiados. Pensamos únicamente que se estaba volviendo un poco cascarrabias con la edad.

Eso es lo que estaba sucediendo ahora: había dejado de sonreír, no asentía amablemente, ni había reconocimiento de ningún tipo. Solo una mirada. Pero eso no disuadió en absoluto a la diminuta cantante y su tono fue aumentando poco a poco. Cuando llegó al estribillo: "Near, far, wherever you are..." estaba completamente inclinada hacia adelante y como en una especie de trance meditativo, con los ojos cerrados, y balanceando el torso.

Llegado a ese punto, mi padre parecía un poco aturdido.

Intenté no reírme. No era que no apreciara a esa mujer. De hecho, la quería de alguna forma. Quería ser su amiga. Pero la idea de que mi padre, en cierto modo remilgado y apático, pudiera ser amenizado en una clínica abarrotada por esta Celine Dion en miniatura era muy gratificante. Sin embargo, observé con cautela, espe-

rando cualquier señal de un inminente estallido de malhumor y empecé a considerar cuál sería la mejor forma de actuar.

En cambio, su rostro se suavizó y la tensión se alivió en su frente. Ya no parecía confundido.

La gente te dirá que el Alzheimer es un ladrón, que te roba a tus seres queridos, lentamente, día a día. Hay, sin duda, mucha verdad desgarradora en esa declaración. La pérdida es dolorosa e implacable. Pero en ciertas experiencias con mi padre, pasaron cosas que me permitieron ver un lado que nunca antes supe que existía. Me aferraré a esos momentos tranquilos en los que mantenía mi mirada y me contaba historias tiernas de cuando era pequeño o recordaba historias de su época en las fuerzas aéreas, como si supiera que no le quedaba mucho tiempo para mostrarme quién era realmente. De una manera tranquila e inesperada, eso fue también lo que sucedió ese día en la clínica. El Alzheimer a veces parecía mostrar el verdadero yo de mi padre, sin tapujos, y aunque odio la idea de que tuviera que luchar con esa enfermedad, adoro el hombre dulce que descubrí.

Cuando terminó la canción y la sala de espera quedó en silencio, la mujer abrió los ojos. Mi padre seguía mirándola fijamente.

"Ha sido muy bonito", dijo.

Ella sonrió y dijo: "Gracias." 

© 2019, DEBORAH STOCK. DE "THE ODD ENCOUNTER THAT PULLED DAD OUT OF HIS ALZHEIMER'S FOG," THE GLOBE AND MAIL (22 DE OCTUBRE, 2019), THEGLOBEANDMAIL.COM



Prácticamente todos los días, de abril a noviembre, parten pescadores a caballo en busca del “oro blanco” de Flandes.





A large flock of seagulls is captured in flight over a shallow coastal area. The birds are scattered across the frame, with some in the foreground and others further back. The water is a deep blue-grey, and the sky is a clear, pale blue. In the foreground, several wooden pilings or structures are visible, partially submerged in the water. The overall scene conveys a sense of a busy, natural coastal environment.

# Pesca de langostinos a caballo

*En las costas de Flandes, aún se mantiene  
viva esta tradición de siglos*

---

*Cyril Hofstein*

DE LE FIGARO

FOTOGRAFÍAS: *Jeremy Lempin/Figaro photo*

**“B**IEN, HABÉIS LLEGADO a tiempo. Si dejamos pasar la marea, no conseguiremos ningún langostino”. Dominique

Vandendriessche, uno de los últimos *paardenvissers* (término holandés para referirse a los pescadores a caballo) de Oostduinkerke (Bélgica), tiene tanta prisa por partir que no nos hubiera esperado si nos hubiésemos retrasado. Aún está oscuro. El paisaje cubierto de arena muestra un estilo pastoril, con casas bajas y pintorescas.

“Antes de que el turismo costero se hiciera tan popular, los habitantes de la región pasaban hambre”, explica

intenso, los orificios nasales del caballo liberan humo blanco. A sus seis años, este sereno y potente caballo de tiro belga, que pesa casi una tonelada, visita el mar desde hace un año, pero ya está tan acostumbrado que prácticamente podría conducir él mismo el carro. Con voz suave y en un idioma cantado, conocido solo por ellos dos, Dominique guía a Jako amablemente tras colocarle el arnés.

En unos minutos, todo está listo. Es hora de irnos. Nos espera una caminata de tres kilómetros antes de llegar a la costa. Aquí, en Flandes Occidental, entre De Panne y Nieuwpoort, cerca de la frontera con Francia, el

## ANTES TAMBIÉN SE PRACTICABA EN HOLANDA, NORTE DE FRANCIA Y SUR DE INGLATERRA.

---

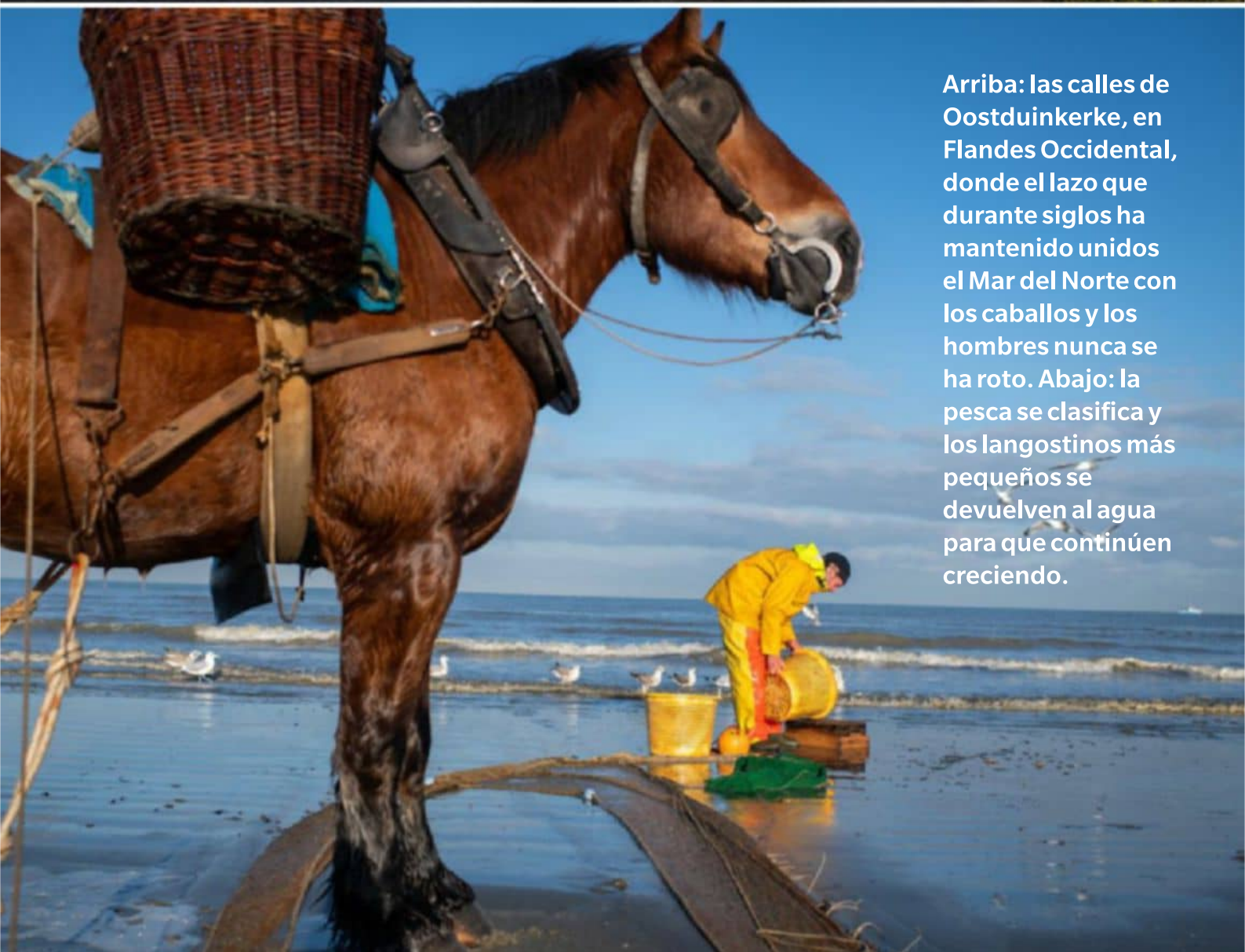
Dominique. “Aquí nada crecía de manera apropiada. Éramos pobres de una generación a la siguiente, y los granjeros se veían obligados a pescar langostinos para sobrevivir. Eran tiempos duros y también lo eran los hombres. A veces, a pesar del progreso y la locura de nuestro tiempo, me digo a mí mismo que realmente nada ha cambiado. Aún es necesario luchar para ganarse la vida”.

Con mano firme, este joven de 31 años trae del establo a Jako, un imponente caballo de tiro Brabant, y lo prepara para colocarle el arnés y sujetarlo al carro. En medio del frío

lazo que ha mantenido unidos el Mar del Norte con los caballos y los hombres durante siglos nunca se ha roto.

Prácticamente todos los días, desde abril a noviembre, los últimos pescadores a caballo parten con la marea baja en busca de los magníficos bancos de langostinos locales, el “oro blanco” de Flandes. Esta tradición, única en el mundo, se practica desde hace más de 500 años. Antes de la II Guerra Mundial, este método de pesca se practicaba en toda la región: Bélgica, norte de Francia, Holanda y sur de Inglaterra. Pero lentamente ha caído en el olvido, excepto aquí, en





Arriba: las calles de Oostduinkerke, en Flandes Occidental, donde el lazo que durante siglos ha mantenido unidos el Mar del Norte con los caballos y los hombres nunca se ha roto. Abajo: la pesca se clasifica y los langostinos más pequeños se devuelven al agua para que continúen creciendo.

Oostduinkerke, donde en 2013 la actividad fue declarada por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Entre los aproximadamente 20 pescadores a caballo con los que aún cuenta la ciudad, Dominique Vandendriessche es, sin duda, uno de los más dedicados; solo o junto a su amigo Katrien, visita la costa tres o cuatro veces por semana.

Para llegar a las altas dunas y a la playa que se extiende tan lejos como alcanza la vista, la ruta que sigue Dominique es siempre la misma: cruza las calles de la elegante zona donde se encuentra la zona residencial de

teja sobre la arena. A medida que nos acercamos al agua, decenas de gaviotas se reúnen a nuestro alrededor. “Siempre están esperándonos”, dice Dominique con una sonrisa. “Estas aves saben que pronto podrán abalanzarse sobre los pequeños peces, cangrejos y langostinos que se escapan de nuestra red. Ha sido así durante años. Jamás se desperdicia nada”.

El pescador acaba de ajustarse su chubasquero amarillo, desengancha a Jako del carro y sujeta a los costados del caballo los cabos de una extensa red de arrastre con forma de embudo, que se mantiene abierta mediante

## LAS VIBRACIONES DE LA CADENA HACEN QUE LOS LANGOSTINOS SALTEN DENTRO DE LA RED.

---

Koksijde y luego se dirige al bulevar principal. Los vecinos suelen abrir sus ventanas para saludar y acompañar el paso del carro cargado de equipos de pesca. (En Oostduinkerke, los *paardenvisser*s son tan famosos que hay estatuas en su honor en la rambla de la costa.) Hasta el tranvía, que tiene derecho de paso, se detiene para dejarlo avanzar. Y los conductores rara vez pierden la paciencia cuando quedan detrás de Jako, cuyos enormes cascos herrados chirrían con cada paso que da sobre el asfalto.

CON MAREA BAJA, el Mar del Norte no es más que una delgada línea color

dos paneles de madera con anillos de hierro. Esta red, que mide unos 30 metros de largo, está equipada con una cadena, cuyo extremo se arrastra por la arena y genera vibraciones que fuerzan a los crustáceos a saltar dentro de ella. Luego amarra una cesta de mimbre a cada lado, se sube al caballo y avanza lentamente mar adentro entre las olas. La pesca ha comenzado.

Dominique avanza primero en dirección perpendicular a la playa y luego gira para recorrer la línea de la costa. Cada media hora aproximadamente, la pesca se interrumpe y vuelve a la costa antes de que la red





Arriba: los pescadores de langostinos se sitúan en aguas poco profundas cerca de la costa y arrastran detrás una red con forma de embudo. Abajo: varias veces a la semana, Dominique Vandendriessche visita la costa para pescar con Jako, su potente y tranquilo caballo de tiro belga.







Arriba: Dominique prepara el caballo de seis años que desde hace uno realiza este trabajo. Dcha.: langostinos recién cocidos. Abajo: Dominique prepara langostinos que formarán parte de platos como croquetas y sopas que se servirán en su restaurante de comida para llevar.



se vuelva demasiado pesada para tirar de ella y para dar un respiro a Jako.

Entre los gritos y riñas de las gaviotas, y con varios espectadores a su alrededor, el pescador abre el extremo de la red de arrastre y vierte su cosecha en un colador para una clasificación inicial. Casi todo el botín se compone de langostinos. Los de menor tamaño se escapan a través de la malla y vuelven a caer al agua, pero el futuro es más oscuro para los pequeños cangrejos y peces que Dominique echa a un lado: prácticamente ninguno logra escapar a la voracidad de las aves marinas.

Cuanto más fría esté el agua, mayor cantidad de langostinos, y esta mañana Dominique está satisfecho de haber madrugado. La marea volverá en unas horas y repetirá la maniobra antes de volver a casa, donde hará la clasificación final y dejará a Jako pasear por el campo durante el resto del día. Después de lavarlos, los mariscos se cocinan en agua con sal durante unos 10 minutos, se colocan sobre una rejilla y se escurren, luego se les quitan manualmente las valvas y quedan listos para la venta.

“Tengo 31 años y he vivido así desde que era niño”, dice Dominique. “Comencé muy joven junto a mi padre, quien me enseñó absolutamente todo lo que sé. Pero más que los langostinos, es el caballo lo que me fascina más. El caballo y el trabajo que puedes hacer con él”. Afirma que ya no es posible, especialmente para una pareja, ganarse la vida solo con este

trabajo: “De media, obtenemos siete kilos de camarones por día de pesca, que vendemos a 12 euros el kilo”.

“Se trata de un precio fijo que los pescadores a caballo hemos acordado para evitar problemas de oferta y demanda que enfrentan los pescadores de embarcaciones. Pero no es suficiente. Los pescadores de embarcaciones obtienen cantidades mucho mayores todos los días y generalmente pueden vender los langostinos a un precio mucho más elevado”.

Para poder seguir ganándose la vida, Dominique pidió un préstamo para abrir Het Trekpaard, su propio restaurante de comida para llevar elaborada con productos frescos, donde es posible probar especialidades como croquetas, sopas o cazuela de langostinos. También inauguró unas caballerizas dedicadas al cuidado y cría de caballos de tiro belgas y un centro educativo ecuestre que ofrece paseos en carros de caballos.

En la ciudad de Oostduinkerke se organiza un festival anual del langostino con la participación de la Orden Real de los Pescadores a Caballo. Este evento normalmente tiene lugar durante el último fin de semana de junio. Creada en 1967, la Orden Real investiga sobre la práctica de la pesca a caballo y conciencia sobre esta tradición. Porque nadie puede imaginar que los pescadores a caballo de Oostduinkerke puedan desaparecer. 

DE LE FIGARO (13 DE NOVIEMBRE, 2020), COPYRIGHT © 2020 POR LE FIGARO.





# Barbas creativas

*La barba está de moda, y como podemos ver a continuación, ¡puede ser de lo más creativa!*

*Cornelia Kumpfert*











▲ **¿Labio superior, perilla o barba completa?** La barba vuelve a estar de moda. Los concursantes del Campeonato Británico de Barba y Bigote (apertura del reportaje) lucen los modelos de vello facial más elegantes, compitiendo en diversas categorías, desde estilos naturales, clásicos y libres.

◀◀ **Prácticamente ninguna otra banda** de rock es tan reconocible como ZZ Top. En parte debido a su sonido de *blues rock* y, en parte, al notable vello facial que lucen Dusty Hill (a la izquierda, con el bajo) y Billy Gibbons (a la derecha, con la guitarra): los dos texanos lucen largas y pobladas barbas.

◀ **A Salvador Dalí le fascinaban** los bigotes ya de joven, por lo que no es de extrañar que se convirtiera en su imagen de marca. El bigote de Dalí tenía tal estatus de culto que dejó instrucciones para que fuera peinado en la posición de las „diez y diez“ en su funeral, en 1989.

▶ **Cada año, en noviembre**, los miembros de la Fundación Movember se dejan crecer el bigote con un mensaje para concienciar sobre los problemas de salud de los hombres y dar visibilidad a diversos proyectos de ayuda en todo el mundo. En 2012, el movimiento pudo incluso utilizar uno de los monumentos de Londres para mostrar su mensaje: el Big Ben con un mostacho.

◀ **En el año del coronavirus**, el uso de mascarilla es obligatorio. Sin embargo, las tupidas barbas pueden limitar su protección al impedir que se apoye directamente en la cara. Pero siempre puedes llevarla sobre la mascarilla y así, incluso las mujeres pueden experimentar con una buena barba.







◀ **Hans Langseth estableció** un récord mundial que aún se mantiene hoy como resultado de una apuesta. Su barba, de 5,33 metros, fue la más larga jamás llevada. Se dice que este noruego nacido en 1846 apostó que podía dejarse crecer la barba más larga que su vecino durante el invierno. Ganó la apuesta y no volvió a cortarse la barba hasta su muerte, en 1927.

▶ **Este jovencito rubio** disfruta de la leche soñando tal vez con su primera barba. Probablemente pasará un tiempo antes de que le salga vello facial. Hasta entonces, tendrá que conformarse con un bigote de leche.

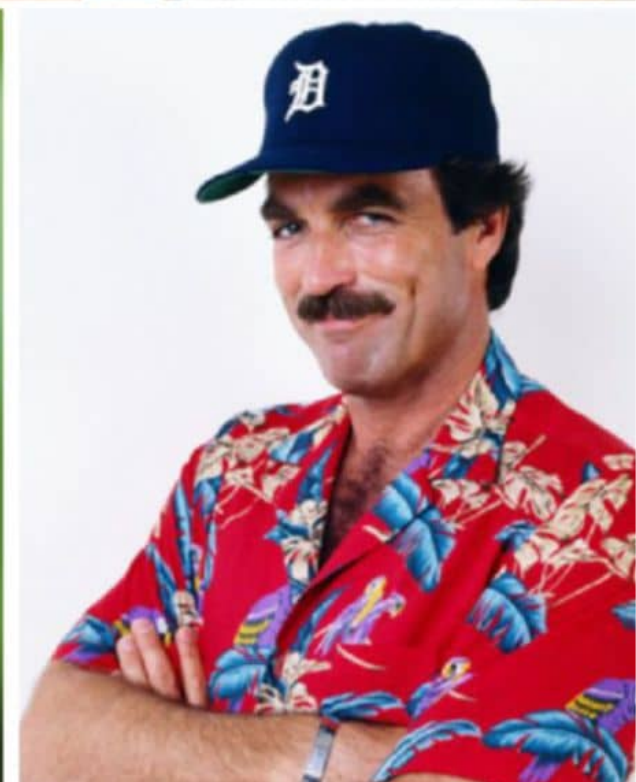
◀ **Una radiante mujer** con barba ganó el Festival de Eurovisión en 2014. Conchita Wurst, una artista *drag*, cuyo nombre real es Tom Neuwirth, cautivó al público con su canción y aspecto, y su actuación aumentó la tolerancia.

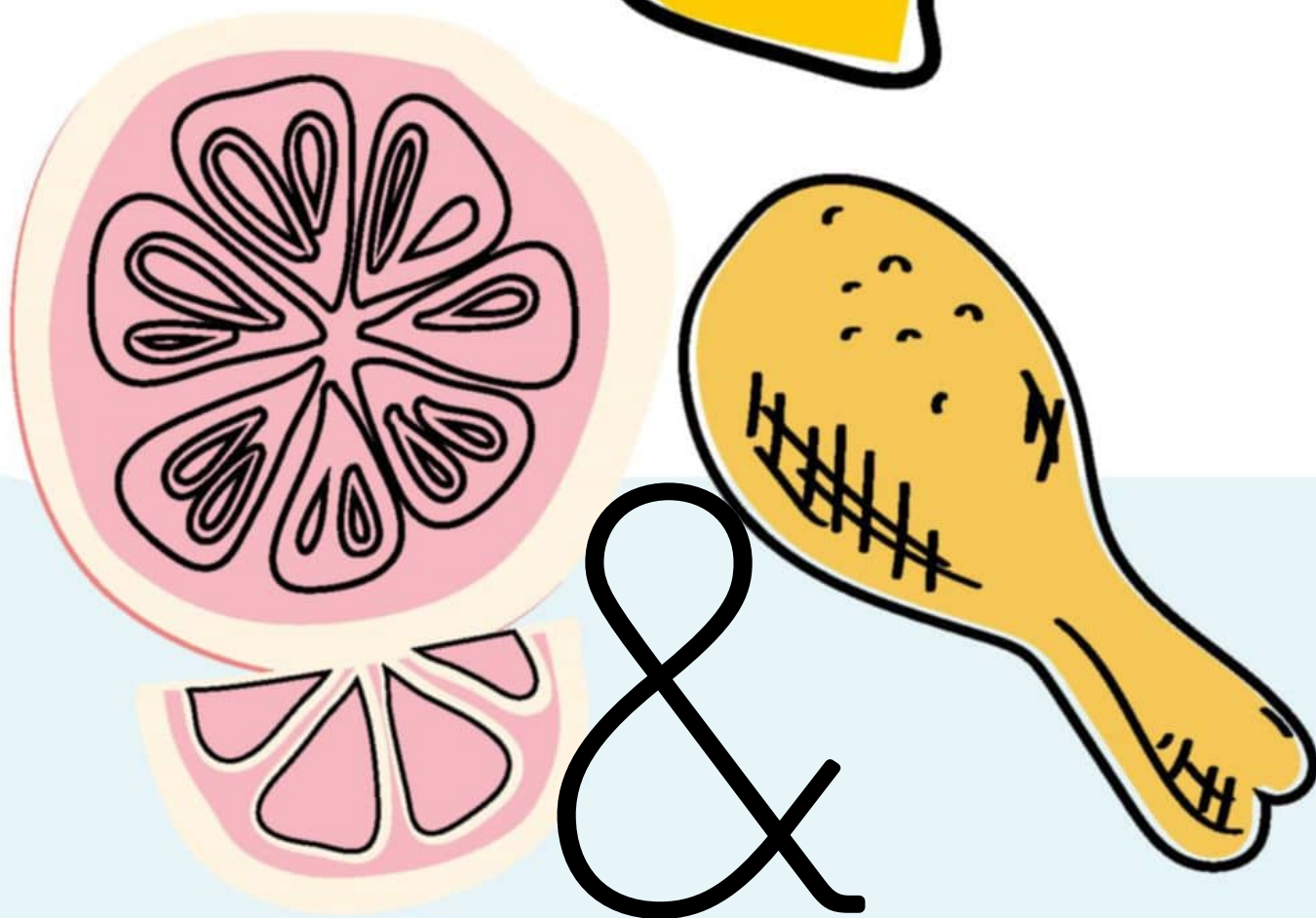


▶ **Estos monos reciben su nombre** por su llamativo vello facial blanco. A principios del siglo XX, a los taxidermistas de los museos les recordaban a los bigotes de los emperadores europeos. Así que los pequeños monos procedentes de Sudamérica fueron bautizados rápidamente como tití emperador (*Saguinus imperator*).

▶▶ **Con camisa hawaiana**, un Ferrari y bigote: así es como Tom Selleck, en el papel del detective Thomas Magnum, hizo que el mostacho volviera a ser aceptado en los años 80. El actor estaba considerado como uno de los más atractivos de Hollywood, a pesar de, o tal vez debido a su grueso bigote.











—  
*Los editores*

# DÚOS DINÁMICOS

*Los investigadores han descubierto que algunos alimentos, cuando se consumen juntos, aportan a nuestra salud un beneficio extra. Haz estas nutritivas combinaciones y saca el máximo provecho*

## PASTA & VINAGRE

### *Ayuda a prevenir la diabetes tipo 2*

ALIÑA LA ENSALADA de pasta con una vinagreta. El vinagre contiene ácido acético, que reduce el nivel de azúcar en sangre que se produce después de consumir alimentos ricos en almidón y carbohidratos como pasta, arroz y pan. Este aumento constante en el proceso de absorción de azúcar en la sangre, hace que tengamos menos hambre al sentirnos saciados, además de minimizar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Es mejor evitar los picos elevados de azúcar en sangre, para que el cuerpo no produzca demasiada insulina en un intento de controlarlos. Una investigación realizada en 2015 por el Instituto Max Planck de Investigación Coronaria y Pulmonar en Alemania descubrió que el ácido acético activa los receptores que inhiben la producción de insulina.

## REMOLACHA & HUEVOS

### *Mantiene la capacidad intelectual*

¿QUÉ TAL UN plato de remolacha encurtida y unas rodajas de huevo duro para comer? Las yemas de huevo contienen abundante colina (igual que el hígado de buey, pollo y ternera); la betaína se encuentra en la remolacha, las espinacas y algunos cereales. Un estudio de 2010 de la *American Journal of Clinical Nutrition* encontró que ambas sustancias son capaces de reducir los niveles de homocisteína en sangre, un

aminoácido que produce el cuerpo. Los niveles altos de homocisteína se asocian con el deterioro cognitivo. La combinación de energía también favorece la prevención del cáncer, según un estudio de la Universidad Médica de Nanjing en China en 2016, publicado en *Scientific Reports*.

## PESCADO & VINO

### *Absorbe más omega-3*

INVESTIGADORES ITALIANOS descubrieron que los adultos que consumían una copa de vino al día presentaban unos niveles más altos



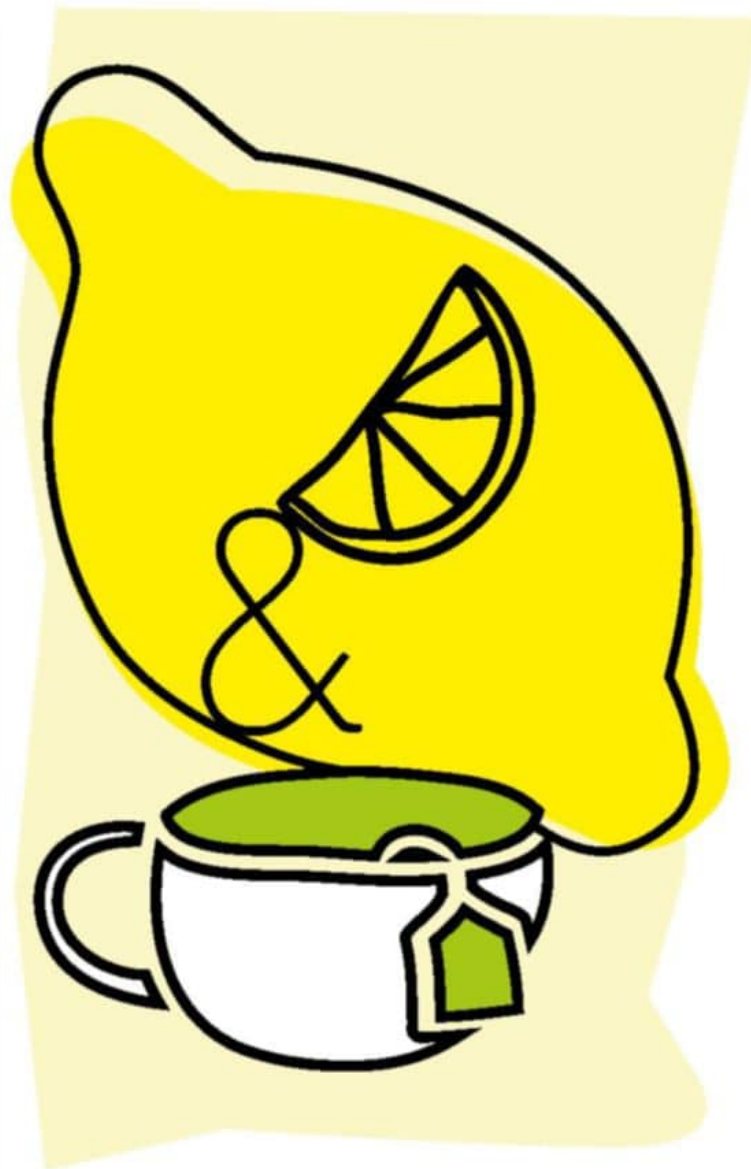
de ácidos grasos omega-3 en sangre, que son los que se encuentran en algunos pescados como la trucha, el salmón, el arenque y las sardinas. (No se encontraron los mismos resultados en la cerveza o en otras bebidas alcohólicas). Este hallazgo es el resultado de un estudio realizado en 2008 a 1.604 belgas, italianos y británicos entre los 25 y 65 años. Los científicos creen que los antioxidantes polifenólicos que se encuentran en el vino, saludables para el corazón, pueden favorecer una mejor absorción de los omega-3. Se ha demostrado que los ácidos grasos omega-3 reducen el riesgo de sufrir infartos agudos de miocardio.

## JUDÍAS VERDES & TOMATE

*Aumenta la absorción del hierro*

SIN EL HIERRO necesario, el cuerpo no puede producir hemoglobina, que transporta el oxígeno a los músculos y al cerebro. Los niveles bajos de hierro pueden provocar fatiga, taquicardia y dolor de cabeza, entre otros. El hierro está presente en los alimentos en forma de hemo (en los alimentos de origen animal) y no hemo (en los alimentos vegetales, como judías verdes, edamame, verduras de hoja verde y otras). Pero se absorbe mucho menos hierro no hemo que hemo.

Consume alimentos ricos en hierro no hemo junto a la vitamina C de tomates, frutas cítricas, pimientos, frutos rojos, etc. Un estudio suizo publicado en la *American Journal of Clinical*



*Medicine* desveló que la incorporación de vitamina C a una comida rica en hierro hemo favorece que nuestro cuerpo aumente casi tres veces su capacidad de absorción de hierro.

## TÉ VERDE & ZUMO DE LIMÓN

*Aumenta la inmunidad y salud cardiaca*

SE HA DEMOSTRADO que el té verde fortalece el sistema inmunológico y, en estudios con animales, reduce el nivel de crecimiento de los tumores. Y



las catequinas que se encuentran en el té verde son poderosos antioxidantes para la salud cardiovascular. Podemos aumentar los beneficios de esas catequinas, que son un tipo de antioxidante: añadiendo un poco de zumo de cítrico. Según un informe de la Universidad de Purdue, añadir un chorrito de zumo de limón, de lima o de pomelo al té verde reduce la descomposición de sus catequinas en nuestro sistema digestivo, favoreciendo su absorción.

## **SALMÓN & YOGUR**

*Fortalece los huesos*

INTENTA comer el salmón, rico en vitamina D, con una salsa de yogur natural, cargado de calcio. La función más conocida de la vitamina D es mantener los huesos sanos, aumentando la absorción intestinal del calcio. Sin vitamina D suficiente, nuestro cuerpo solo puede absorber hasta un 15 por ciento del calcio de los alimentos, según una investigación de la Universidad de Harvard. Pero cuando las reservas de vitamina D son normales, absorbemos entre el 30 y el 40 por ciento de calcio. Puedes obtener vitamina D con la exposición solar; alimentos como salmón, atún y caballa; o suplementos.

## **TOFU & JALAPEÑOS**

*Reduce la inflamación y la grasa*

UNA INVESTIGACIÓN DE laboratorio realizada en 2009 en Corea del Sur



descubrió que la genisteína (isoflavona con propiedades antioxidantes que se encuentra en los alimentos de soja como el edamame y el tofu) más la capsaicina (antioxidante responsable del toque picante propio del chile y las guindillas) ayudan a controlar la inflamación. Se sabe que la inflamación crónica en el cuerpo es un factor de riesgo para el cáncer y las enfermedades cardíacas. En 2019, investigadores indios del Instituto Central de Investigación Tecnológica de Alimentos encontraron que la combinación de capsaicina con genisteína favorece el aumento de la capacidad de nuestro organismo para digerir la grasa.

## BRÓCOLI & RÁBANOS

### *Puede prevenir el cáncer*

AÑADIR UN TOQUE picante al brócoli con algunas rodajas de rábano puede maximizar su poder antioxidante. Un estudio chino de 2018 publicado en *Food Science and Biotechnology* reveló que añadir rábano, rúcula y colza a los brotes de brócoli podría favorecer la formación de sulforafano, antioxidante característico del brócoli. Los alimentos que incluyen rábanos, poseen la enzima mirosinasa, que trabaja para mejorar la formación de sulforafano y su tasa de absorción en sangre. El sulforafano puede prevenir la expansión de células cancerígenas.

## PLÁTANOS & AGUA

### *Recuperación tras el deporte*

UN ESTUDIO DE 2018 de la Appalachian State University en Carolina del Norte, publicado en la revista *PLOS ONE*, ha demostrado que, tras una sesión de deporte, el agua y los plátanos son para nuestro cuerpo tan o más efectivos que una bebida isotónica. Los plátanos actúan como un ibuprofeno, reduciendo el dolor y la inflamación gracias al aumento de los niveles de serotonina y dopamina, mientras que el agua rehidrata el cuerpo.

## CEBOLLA & GARBANZOS

### *Nos aporta más energía*

CUALQUIER PLATO DE garbanzos es más sabroso con cebolla, pero

además la combinación de los dos es beneficiosa para nuestra salud: según un estudio de 2010 en el *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, los compuestos de azufre de la cebolla, el ajo y los puerros pueden favorecer que se absorba más hierro y zinc de los cereales y legumbres, incluidos los garbanzos. El hierro participa en el proceso de transporte del oxígeno en el cuerpo, por lo que su deficiencia puede causar fatiga y “confusión mental”. Y en cuanto al zinc, muchas investigaciones demuestran que es eficaz



para combatir el resfriado común. Un estudio de 2017 de la Universidad de Helsinki (Finlandia) reveló que la duración de los síntomas del resfriado se reducía en un tercio.

## **VERDURAS & ACEITE DE OLIVA**

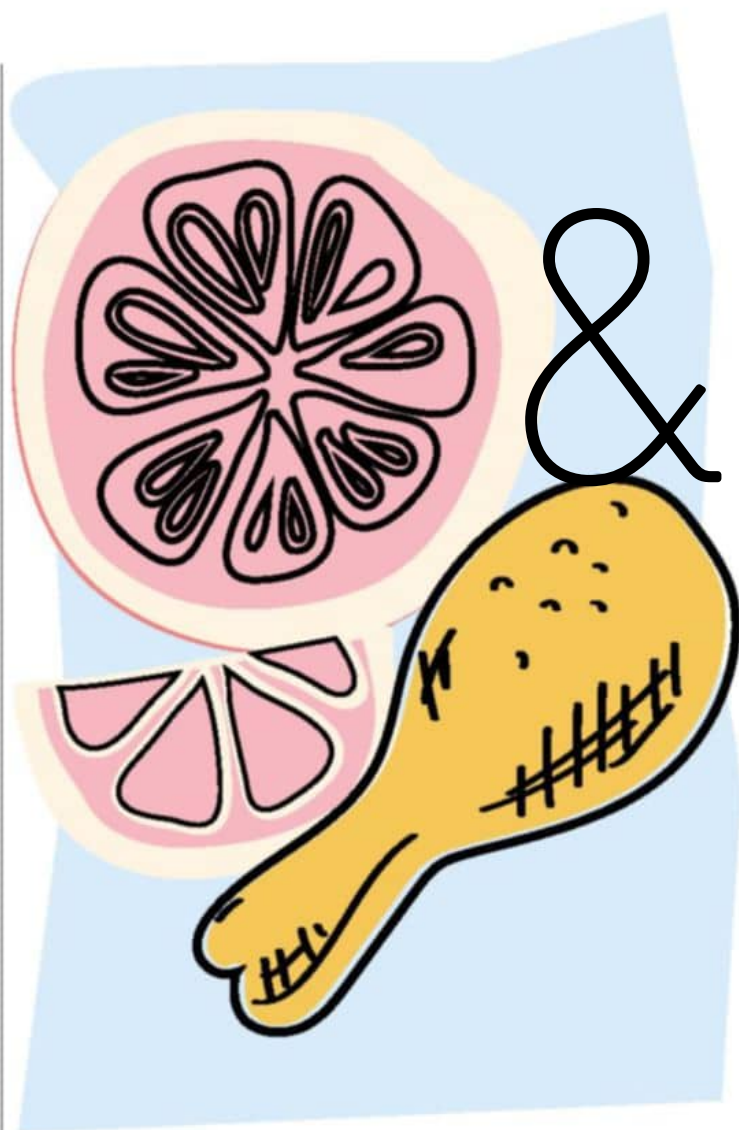
*Incrementa los antioxidantes*

Una investigación de la Universidad de Barcelona publicada en *Molecules* en 2019, demostró que si frías cebolla, ajo y tomate en aceite de oliva, éste actúa como conductor mejorando la biodisponibilidad de los componentes de las verduras. Esta combinación de ingredientes al calor del fuego, conocida como “sofrito” en algunas cocinas mediterráneas, permite que un mayor número de polifenoles de las verduras (antioxidantes) circulen por nuestro cuerpo.

## **FIDEOS SOBA & BRÓCOLI**

*Ayuda a proteger la piel*

LA RUTINA ES un bioflavonoide o pigmento que se encuentra en el trigo sarraceno, un grano integral que se usa para elaborar algunas harinas y pastas (también se encuentra en la piel de manzana, higos, té verde y otros). Y la vitamina C se encuentra en muchas frutas y verduras, como el brócoli, los cítricos y los tomates. Un estudio de laboratorio polaco de 2019 reveló que la acción combinada antioxidante y antiinflamatoria de la rutina y la



vitamina C puede proteger a las células de la piel de los efectos de la radiación ultravioleta de la luz solar. Un plato de fideos soba (fideos japoneses de trigo sarraceno) con verduras con vitamina C es una buena opción.

## **POLLO & POMELO**

*Aumenta la energía*

LAS AVES DE corral, la carne de buey, el cerdo y el pescado son las principales fuentes dietéticas de la coenzima Q10 (CoQ10). Esta fuente de energía para las células de nuestro cuerpo



juega un papel vital en la producción de energía necesaria para todo, desde digerir alimentos hasta correr. La CoQ10 también puede ayudar a controlar la presión arterial en personas con hipertensión. Un estudio japonés de 2010 descubrió que la ingesta de toronja aporta hasta un 50 por ciento más de absorción celular de CoQ10. El pollo asado con rodajas de pomelo, cebolla y otras verduras se convierte en una deliciosa comida familiar. Pero ten cuidado con el pomelo si estás tomando ciertos medicamentos (las estatinas son un ejemplo, pero consulta con el médico) ya que pueden hacer que algunos medicamentos pasen al torrente sanguíneo demasiado rápido.

## **COL & NUECES**

### *Cuida la salud ocular*

LA COL, AL igual que otras verduras de hoja verde, contiene mucha luteína y zeaxantina, antioxidantes que pueden proteger contra las cataratas y la degeneración macular, principales causas de ceguera. Estos antioxidantes se depositan en la retina, donde reducen el daño de la luz solar. Puedes reforzar su absorción consumiendo verduras de hoja verde oscura junto a grasas saludables como nueces, aguacates y aceite de oliva. Y, un estudio en animales en 2011 demostró que la luteína y la zeaxantina también pueden reducir los efectos del colesterol LDL “malo”, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas. Col salteada en

aceite de aguacate o espolvoreada con nueces es una buena opción.

## **CERDO & MANGO**

### *Fortalece los huesos*

UN SOFRITO a base de carne de cerdo y mango troceado es delicioso. El betacaroteno de frutas y verduras de color naranja (por ejemplo, mangos, zanahorias, batatas) se transforma en vitamina A. Además de su papel en el crecimiento óseo, esta vitamina es buena para mantener la salud de la piel, los ojos y el sistema inmunológico. Pero la vitamina A necesita zinc para que sus beneficios sean óptimos. Encontrarás zinc en la carne de cerdo, aves, ternera, cordero, semillas de calabaza, ostras y germen de trigo.

## **KÉFIR & ALMENDRAS**

### *Mejora las bacterias intestinales*

LOS RESULTADOS DE un estudio británico controlado y aleatorio de 2016, publicado en *Nutrition Research*, mostraron que las almendras ayudaron a que florecieran bacterias saludables en el intestino (probióticos). Los probióticos se encuentran en alimentos fermentados como el yogur, miso, chucrut, kéfir y kimchi. Una vez que las bacterias saludables se multiplican, pueden superar a las que causan enfermedades y reforzar la inmunidad. ¿Muesli de almendras con kéfir para el desayuno? Un poderoso desayuno. 🍌

Así es  
**LA VIDA**



“¿Whisky con agua del inodoro?”.

**Mis padres solían** racionar el pan y los bollos que desayunábamos y merendábamos en familia, ya que éramos 10 en casa. Cuando yo tenía 8 años, mi hermano pequeño, de 5, a quien le encantaban los panecillos, se despertaba antes que todos, entraba sigilosamente en la cocina y, a hurtadillas, le daba un mordisco al que más le gustaba. Un día decidí ir tras él. Al sorprenderlo con las manos en la masa, grité:

—¡Ya he descubierto que eres tú quien se come el pan antes del desayuno!

Mi hermano, asustado, dijo:

—¡No, yo no soy!

Entonces, solo para ver su reacción, le dije que tenía azúcar en la cara y en las manos.

Muy indignado, se defendió:

—Eso es mentira, ¡los panecillos no tienen azúcar!

—AMELIA VELÁZQUEZ, *México*



A portrait of Napoleon Bonaparte in a military uniform, looking slightly to the left. The background is divided into three vertical bands: dark blue on the left, white in the center, and red on the right. At the top center, there is a small graphic of the French flag (vertical stripes of red, white, and blue) with the word "TEST" written in black capital letters below it.

TEST

# Un revolucionario con **CORONA IMPERIAL**

*El 5 de mayo se cumplirán 200 años de la muerte de Napoleón Bonaparte. ¿Puedes responder a 12 preguntas sobre la vida y obra del francés más famoso?*

*Caroline Friedmann*



## PREGUNTAS

**1.** Napoleón Bonaparte nació en la isla de Córcega en 1769. Es, sin duda, el francés más famoso de todos los tiempos, pero lo cierto es que no era francés. ¿Por qué?

- a) Era hijo ilegítimo de una mujer italiana y solo se convirtió en francés después de que lo adoptaran
- b) Córcega formó parte de la República de Génova hasta 1768
- c) Sus padres marroquíes se convirtieron en ciudadanos franceses poco antes de su nacimiento

**2.** Napoleón asciende en las filas del ejército durante la Revolución Francesa. Se convierte en general de brigada a los 24 años y lidera la campaña italiana como comandante en jefe a los 26. En Francia está considerado un héroe nacional. ¿Qué lo convierte en Primer Cónsul y, en consecuencia, gobernante supremo en 1799?

- a) La muerte del rey
- b) Un golpe de Estado
- c) Elecciones libres

**3.** En 1796, Napoleón se casa con Joséphine de Beauharnais, la hija de un oficial de la Marina, por amor y para acceder a la sociedad parisina. Anuncia su divorcio en 1809. En su segundo matrimonio, le interesa algo más que el amor. ¿Qué espera conseguir?

- a) Dinero para sus campañas
- b) Una alianza con Austria
- c) Un heredero

**4.** Napoleón libra muchas batallas famosas. En octubre de 1813, la cruenta batalla cerca de Leipzig pasa a la historia como la “Batalla de las Naciones”. ¿Por qué?

- a) La victoria sobre Napoleón trae la paz a las naciones europeas
- b) Nunca habían luchado tantos hombres en una sola batalla
- c) Implica a diez naciones

**5.** Uno de los logros más destacados del Gobierno napoleónico es la creación del “Código civil”. Hasta hoy, el sistema judicial de muchos países se basa en ese código. ¿Qué recoge dicho código civil?

- a) La libertad de los ciudadanos
- b) La igualdad de todos los ciudadanos ante la ley
- c) La protección de la propiedad privada

**6.** La ciencia también tiene que agradecerle a Napoleón I un logro trascendental, aunque fuera por accidente. En una de las campañas del Emperador, un soldado encuentra un objeto que posteriormente permite a los investigadores...

- a) desarrollar un fármaco contra la peste
- b) descifrar jeroglíficos
- c) producir luz artificial

**7.** Por muchas habilidades militares de Napoleón, físicamente, sus contemporáneos solían describirlo como un hombre de corta estatura. ¿Cuánto medía en realidad?

- a) 1,50 metros
- b) 1,60 metros
- c) 1,68 metros

**8.** La Revolución Francesa destruye la relación entre la Iglesia y el Estado. Napoleón suaviza las cosas al firmar con el Vaticano en 1801 un tratado entre el estado y la iglesia, pero el acuerdo apenas dura 10 años. ¿Qué provoca la ruptura con el Papa Pío VII?

- a) El Papa se niega a dar apoyo militar a Napoleón
- b) Napoleón se niega a introducir un impuesto para la iglesia
- c) El divorcio de Napoleón

**9.** Como estadista, Napoleón aspira a gobernar Europa; como hombre, alberga ambiciones artísticas. ¿Qué disciplina artística practica el Emperador?

- a) Escultura
- b) Composición
- c) Escritura

**10.** Napoleón es el autor de varias frases ingeniosas. Se dice que repitió una de ellas durante la retirada de Rusia en 1812. ¿Qué frase se atribuye a Napoleón?

- a) Lo mejor es enemigo de lo bueno
- b) El hombre nace libre pero está encadenado en todas partes
- c) De lo sublime a lo ridículo solo hay un paso

**11.** Los Aliados conquistan París en la primavera de 1814, y Napoleón se exilia a la isla de Elba. Sin embargo, r



## RESPUESTAS

**1b)** Córcega perteneció a la República de Génova durante muchos siglos. La isla pasó a formar parte de Francia en 1768.

**2b)** El gobierno es derrocado por un golpe de estado apoyado por el ejército de Napoleón en 1799. Se redacta una nueva Constitución bajo Napoleón, donde ostenta el cargo de Primer Cónsul.

**3b, c)** Napoleón desea fortalecer una alianza con Austria y se casa con la hija mayor del emperador Francisco I en 1810. El esperadísimo heredero al trono nace un año después.

**4b)** La Batalla de Leipzig se considera el enfrentamiento militar más grande antes de la I Guerra Mundial. Participaron casi 600.000 soldados.

**5a, b, c)** Los principios más importantes del Código Civil son la libertad de todos los ciudadanos, la igualdad de todos los ciudadanos ante la ley y la protección de la propiedad privada.

**6b)** Uno de los oficiales de Napoleón encuentra la Piedra Rosetta durante la campaña de Egipto, en 1799. El texto está grabado por escrito tres veces: en egipcio demótico (de la última etapa del

Antiguo Egipto), griego antiguo y en jeroglíficos egipcios. Gracias a esta piedra, los científicos lograron descifrar los jeroglíficos.

**7c)** Napoleón medía 1,68 metros, promedio para la época. Un error de cálculo originó el rumor de que solo medía 1,58.

**8a)** Napoleón quiere cerrar los puertos del Vaticano a los barcos ingleses. Cuando el Papa le niega el permiso, invade los Estados Pontificios en 1808. Cuando es excomulgado, Napoleón arresta al Papa.

**9c)** La novela 'Clisson y Eugénie' da testimonio de sus ambiciones como escritor.

**10c)** '*Du sublime au ridicule il n'y a qu'un pas*', se considera una de sus frases más famosas.

**11b)** Después de casi un año exiliado en Elba, Napoleón regresa a Francia para el 'Reinado de los Cien Días'. Lo cierto es que duró un poco más: 110 días.

**12a, b)** Napoleón III es sobrino y nieto político de Napoleón Bonaparte. Su padre es hermano del gran general, su madre es hija del primer matrimonio de Joséphine de Beauharnais, posteriormente adoptada por Napoleón I. 



Abajo izq.: el noruego Alexander Rybak, ganador en 2009. Arriba: la ganadora suiza de 1956 Lys Assia. Dcha.: los suecos ABBA, ganadores en 1974, y el italiano Domenico Modugno, tercero en 1958 (debajo).



# EUROVISIÓN

*Lorraine Shah*





Para millones de seguidores en Europa y en todo el mundo, el mes de mayo es sinónimo de Eurovisión, el mayor y más extravagante festival internacional de la canción del mundo. Este año se celebrará en Róterdam (Holanda) del 18 al 22 de mayo (en el momento de la publicación, no se sabe si habrá público en directo). Te contamos 25 datos que quizás no conocías de este querido y a menudo satirizado festival.

**1** La primera edición de Eurovisión se celebró en 1956, por lo que es el concurso de televisión internacional más antiguo del mundo (aunque en 2020 se canceló por la pandemia). Basado en el Festival de la Canción de San Remo, (concurso italiano que comenzó su andadura en 1951), tenía como objetivo reunir a los países europeos de la posguerra. Se organiza bajo los auspicios de la Unión Europea de Radiodifusión (UER), la mayor organización internacional de medios de comunicación al servicio público.

**Izquierda: en 2009, Alexander Rybak, de Noruega, fue el ganador con mayor puntuación en el anterior sistema de votación. Derecha: Con el sistema de votación vigente desde 2016, el ganador con mayor puntuación fue el portugués Salvador Sobral, que ganó en Kiev en 2017.**

**2** Su formato básico nunca ha cambiado: los países presentan canciones originales interpretadas y retransmitidas en directo por la UER desde un auditorio del país anfitrión. El sistema de votación desde 2016 funciona así: tras la intervención de los representantes de cada país, los espectadores votan a otros países (no pueden votar por la canción propia). Junto a los votos de un jurado formado por profesionales de la música aprobados por la UER, el que obtenga más puntos gana. El representante del país ganador recibe un trofeo y su país es invitado a albergar el evento al año siguiente.





**Arriba: Lys Assia, de Suiza, ganó el primer festival de Eurovisión.**

**3** El primer festival se celebró en Lugano (Suiza), en 1956, y contó con la participación de siete países, cada uno con dos canciones. Lys Assia, la representante del país anfitrión fue la ganadora.

**4** El festival siempre comienza con el prelude de “Te Deum”, compuesto por Marc-Antoine Charpentier en el siglo XVII. Se exige que cada país participante retransmita el programa en su totalidad, excepto la parte de los intermedios dedicados al entretenimiento. Algunos de estos intermedios han incluido actos que

han pasado a la historia: quizás el más famoso sea el de Riverdance que comenzó en el intermedio del Festival de Dublín en 1994.

**5** Con el actual sistema de votación, vigente desde 2016, el ganador que ha obtenido la mayor puntuación ha sido el portugués Salvador Sobral, que ganó el festival en 2017, en Kiev. Con el sistema de votación anterior, el ganador con la puntuación más alta fue Alexander Rybak, representante de Noruega en 2009.

**6** Es el mayor festival de música en directo del mundo. En 2019, 182 millones de espectadores sintonizaron el concurso desde Tel Aviv. La



mayor asistencia en directo a Eurovisión tuvo lugar en 2001: casi 38.000 personas estuvieron en el Estadio Parken de Copenhague.

**7** Cincuenta y dos países han participado al menos una vez. La participación en este evento no está determinada por la inclusión geográfica dentro del continente europeo; los países competidores han incluido Australia y Marruecos. (Si Australia ganase alguna vez, sería el país coanfitrión del año siguiente junto con un país de la UER). Francia, Alemania, España, Italia y el Reino Unido se clasifican automáticamente para la final, ya que son los cinco mayores contribuyentes financieros de la UER. Rumanía fue expulsada de Eurovisión 2016 debido al impago de una deuda con la UER.

**8** Las canciones no deben durar más de tres minutos.



La canción más corta fue la finlandesa “Aina Mun Pitää”, con un minuto y 27 segundos en 2015. En total, se han interpretado más de 1.500 canciones en Eurovisión. ¡Se necesitarían casi 72 horas para escucharlas sin parar!

**9** La canción de Eurovisión más versionada es “Nel Blu Dipinto di Blu”, de Domenico Modugno, también conocida como “Volare”. Este tema representó a Italia en 1958 y quedó en tercer lugar. Desde entonces ha sido versionado por artistas como Dean Martin, Cliff Richard y David Bowie.

**10** Con siete victorias, Irlanda es el país que más veces ha ganado en la historia de Eurovisión y el único que lo ha conseguido tres veces seguidas (1992, 1993, 1994). Suecia ha ganado en seis ocasiones, mientras que Luxemburgo, Francia, Países Bajos y Reino Unido lo han logrado en cinco cada uno. Serbia ganó en el año de su debut como estado totalmente independiente en 2007. ¿Y en los últimos puestos? Noruega tiene el récord de ser el país que más veces ha quedado en la última posición, 11 veces, y con los temidos “0 puntos” en cuatro ocasiones.

**Izquierda: en 1998, la cantante transexual Dana International ganó el concurso por Israel. Derecha: la ganadora más joven de la historia, la belga Sandra Kim, de 13 años, en 1986.**



Arriba: “Nel Blu Dipinto di Blu”, de Domenico Modugno, conocida como “Volare”, la más versionada del festival.

**11** En 1969, cuatro países encabezaron el marcador con el mismo número de puntos: Reino Unido, España, Países Bajos y Francia. En ausencia de una regla de desempate, ¡todos resultaron ganadores! Hoy, en caso de empate, se declara vencedora la canción que más puntos recibe de cada país.

**12** El cantautor Ralph Siegel ha participado la friolera de 24 veces componiendo canciones para cinco países: Alemania, Luxemburgo, Montenegro, San Marino y Suiza. En 1982, compuso la canción ganadora de Alemania, “A Little Peace”.

**13** La ciudad anfitriona más pequeña que ha acogido el festival ha sido Millstreet, en el condado de Cork (Irlanda), en 1993. Aunque la pequeña localidad tenía una población de 1.500 habitantes, su sede de Green Glens Arena, era un gran centro ecuestre que podía albergar hasta 8.000 personas. Ha sido la retransmisión en directo al aire libre más grande realizada nunca por el canal estatal irlandés RTÉ.

**14** Entre 1978 y 1998, todas las canciones debían interpretarse en el idioma nacional. Ahora la mayoría ha optado por cantar los temas total o parcialmente en inglés. La canción ganadora de Noruega en 1995 contenía solo 24 palabras, acompañadas de largos solos de violín.



**15** En 1998, la cantante transexual Dana International ganó el concurso representando a Israel, mientras que la barbuda *drag queen* Conchita Wurst triunfó representando a Austria en 2014.

**16** La normativa hoy requiere que los participantes del concurso tengan al menos 16 años, pero antes de 1990, no había límite de edad. La ganadora más joven fue Sandra Kim, de 13 años representando a Bélgica en 1986. El de mayor edad fue Dave Benton, ganador por Estonia en 2001, con 50 años y 101 días.

**17** La concursante más joven de Eurovisión fue Nathalie Pâque, de 11 años, que representó a Francia en 1989. El participante de mayor edad fue Emil Ramsauer, de 95 años, integrante y contrabajo de la banda suiza Takasa, en 2013.

**18** Cuando la cantante ucraniana Ruslana ganó Eurovisión en 2004, fue recompensada con un escaño en el Parlamento. Dana Scallan, que ganó representando a Irlanda en 1970, llegó a ser eurodiputada y se presentó dos veces a las elecciones presidenciales de Irlanda.



Arriba: Emil Ramsauer fue el participante de más edad de Eurovisión. Centro: Ruslana, de Ucrania, ganó en 2004. En 1974, ABBA ganó con "Waterloo."





**19** La canción española “La La La” de Massiel, de 1968, contenía al menos 138 “La.”

**20** Antes de 1998, cada actuación contaba con orquesta en directo y cada país traía a su propio director. Hoy no hay música en directo y todas las canciones deben interpretarse con pistas de acompañamiento pregrabadas.

**21** En las décadas de los 60 y 70, Países Bajos, Francia, Mónaco y Luxemburgo se negaron a acoger el festival de Eurovisión debido al elevado coste que suponía su organización. Reino Unido siempre ha contribuido financieramente. La edición de Azerbaiyán en 2012 fue la más cara hasta la fecha, con un coste de 60 millones de euros.

**22** Eurovisión afronta desde hace mucho tiempo acusaciones por su parcialidad y por un sistema injusto de votaciones que responde a bloques políticos. Terry Wogan, el presentador más veterano del festival de la televisión británica se retiró en 2008 diciendo: “Antes se solía votar las canciones. Ahora predominan los prejuicios nacionales. Nosotros [el Reino Unido] nos hemos quedado solos. Teníamos una canción muy buena, un intérprete magnífico y hemos sido los últimos. No quiero volver a presidir otra debacle”.

**23** Austria boicoteó el festival de 1969 en Madrid porque en España en ese momento estaba Franco. En 1974, Francia se retiró del concurso como muestra de respeto al presidente Georges Pompidou, cuyo funeral se celebraba el mismo día. Y en 1978, la televisión jordana se negó a retransmitir la actuación de Israel, mostrando a los espectadores imágenes de flores en su lugar. ¡Cuando Israel se hizo con la victoria, Jordania informó de que el vencedor había sido el representante de Bélgica, que había quedado en segunda posición!

**24** En 2009, la UER exigió a Georgia que cambiara la letra de su controvertida canción “We Don’t Wanna Put In” para el certamen de Eurovisión en Moscú, por hacer una clara referencia al primer ministro Vladimir Putin. El país se negó a hacerlo y se retiró del concurso.

**25** Eurovisión ha sido la plataforma de lanzamiento de superestrellas mundiales; un ejemplo es la cantante francocanadiense Céline Dion, que ganó por un solo punto representando a Suiza en 1988. Pero el grupo sueco ABBA es posiblemente el ganador de Eurovisión más famoso de todos los tiempos, desde que ganó en 1974 con su éxito “Waterloo”. En 2005 esta canción fue votada como la más popular de los primeros 50 años del concurso. ¿Qué nos deparará los próximos años? 



# *Una* FIESTA *para los* SENTIDOS

*Mira bajo la superficie del interminable  
caos de Delhi y descubrirás grandes  
y pequeños tesoros*

---

*Priya Krishna*

DE HEMISPHERES MAGAZINE PARA UNITED AIRLINES





La tumba de Isa Khan  
en el Complejo  
Funerario de  
Humayun, en Delhi.



**L**A CAPITAL DE la India es descrita a menudo como el “caos organizado”, un concepto que se aplica a todos los aspectos de Delhi: calles abarrotadas, tiendas y galerías de arte que coexisten con ruinas centenarias y vendedores de frutas y té que recorren la ciudad con sus mercancías.

En los últimos años, sin embargo, la ciudad ha sufrido una transformación. Entre los majestuosos edificios, las reliquias y los puestos de comida han surgido nuevos restaurantes, mercados y urbanizaciones que contribuyen al rico patrimonio de la India. Delhi parece que finalmente está mirando hacia dentro.

He visitado esta ciudad desde que era niña. La cultura india dicta normalmente que me aloje en casa de mi tía, así que llevará algún tiempo adaptarme a mi espaciosa habitación en el Oberoi, en el distrito de Nueva Delhi. Estoy emocionada de explorar la ciudad por mi cuenta por primera vez.

EL PRIMER DÍA decido sumergirme en la vieja Delhi, llamada así por ser la antigua capital del Imperio mogol. Son 6 kilómetros cuadrados de sobrecarga sensorial: bocinas de *rickshaw*, fritura de *pooris* con olor a nueces, y multitud de personas pululando por estrechos callejones y bulliciosas calles. Después del desayuno salgo con Vishnu, una guía de ToursByLocals.

A lo largo del camino, pasamos por el fuerte Rojo, cuyo muro de piedra bordeado de fosos separó el complejo del palacio del resto de la ciudad durante la época del imperio mogol. Sé que hemos llegado a nuestro destino cuando empezamos a compartir el camino con las vacas y los vendedores de zumo de caña de azúcar.

Nuestra primera parada es la mezquita Jama Masjid, finalizada en 1656. No puedo dejar de comparar la impresionante estructura—los altísimos minaretes de arenisca roja, las cúpulas de mármol blanco, las líneas del Corán talladas en onice negro— con el Taj Mahal. Ambos fueron encargados por el emperador Shah Jahan.

Desde allí, damos un paseo rápido hasta los mercados de Chandni Chowk, donde la gente vende a gritos de todo, desde joyas de plata a *gulab jamun* (buñuelos de leche con sirope de azúcar). Quiero echar un vistazo, pero Vishnu quiere por encima de todo mostrarme los *havelis*, centenarias casas adosadas con puertas laboriosamente decoradas. Veo una grabada con rosas con un increíble nivel de detalle y otra azul brillante decorada con vides de un verde menta.

Chandni Chowk tiene muchos callejones (*galis*, en hindi). Me ruge el estómago al pasar por Parenthe Wali Gali, donde hay varios puestos que venden solo panes rellenos llamados *parathas*. Vishnu me lleva a uno sencillo, con unas pocas mesas, que es de 1872.





En sentido horario, desde arriba a la izquierda: piedra tallada del Fuerte Rojo. Colorido mercado de especias de Chandni Chowk. El bazar Mina, frente a la mezquita Jama Masjid.







**Izquierda: objetos históricos expuestos en el Museo Nacional. Derecha: cangrejo a la pimienta con fideos de arroz, parte del menú de degustación de Indian Accent.**

Pido dos *parathas* rellenas de *paneer*, un suave queso indio. Un cocinero extiende la masa, la pliega sobre el *paneer* desmenuzado, le añade *fenugreek* y cilantro, la enrolla de nuevo y la pone en una cacerola con *ghee* (especie de mantequilla clarificada). Se sirve con *sabzis* (verduras guisadas). Sumerjo un trozo en un *sabzi* de calabaza. Es un revuelto rico, crujiente, picante y ligeramente dulce.

De vuelta a las abarrotadas calles, Vishnu me aconseja que “camine como una india”. Mientras avanza con confianza entre el tráfico, los *rickshaws* se apartan como por arte de magia del camino. Intento imitarla, pero no puedo evitar vacilar ante las vacas en mitad del camino.

En Khari Baoli, una de las calles más bulliciosas del distrito, exploramos un mercado de especias con

aromáticos sacos de vainas de cardamomo e hilos de azafrán. Elijo un frasquito de perfume de azafrán en una perfumería centenaria.

Me han dicho que la casa de kebabs de Karim en Chandni Chowk tiene las mejores carnes a la parrilla de la ciudad. Fue inaugurada hace más de 100 años por el hijo de un chef que había trabajado en la corte del emperador mogol. La carne de ternera de los *seekh* kebabs es tan tierna que se cae de la brocheta.

Después del almuerzo, espío a un grupo de fontaneros, electricistas, y carpinteros durmiendo la siesta a la sombra, esperando a los clientes. “Es un buen sistema”, insiste Vishnu. “Si necesitas un fontanero, sabes dónde encontrarlo”. Yo también puedo dormir la siesta, así que vuelvo al hotel.

Cuando me despierto, es hora de cenar en Indian Accent. El famoso



restaurante está lejos de la vieja Delhi. El comedor es espacioso, tranquilo y con poca iluminación. Traen un desfile de platos: cangrejo a la pimienta coronado con *idiyappam* (fideos de arroz); costillas de cerdo al ron y encurtidos de mango; y de postre, *makhan malai*, crema de azafrán increíblemente ligera coronada con pétalos de rosa cristalizados y almendras. “La idea es hacer comida regional panindia, pero a base de nuevas recetas”, explica el chef Manish Mehrotra.

Con el estómago lleno, me arrastro a la cama.

DESPUÉS DEL DESAYUNO, mi conductor me lleva al Fuerte Rojo, la residencia principal del Emperador Mogol. Considerado como el monumento más importante de Delhi, está rodeado por 3 kilómetros de imponentes paredes de arenisca roja, con cúpulas talladas ornamentalmente y altas torres de vigilancia. En el interior, exploro el Rang Mahal, hogar de las esposas del emperador, y el Diwan-i-Khas, donde el emperador, sentado en su trono de pavo real, se reunía con cortesanos y visitantes.

A continuación está la Tumba de Humayun, construida en el siglo XVI para honrar al emperador Humayun. Con su fachada de estilo tróptico coronada por una imponente cúpula, la tumba sirvió de inspiración para el Taj Mahal. Sus complicados patrones de mármol alinean la fachada con la estructura de 45 metros de altura.

Delhi cuenta con numerosos parques públicos, y voy a ver el más famoso: el jardín Lodi, jardín y tumba de los gobernantes de las dinastías Sayyid y Lodi de los siglos XV y XVI. Hay más de 37°C, pero no me impide quedarme extasiada con su diseño. La tumba del gobernante Muhammad Shah, por ejemplo, es octogonal, y la cúpula está coronada por una flor de loto.

Veo a parejas que se abrazan en los bancos y a señoras mayores paseando. Me estoy derritiendo. Es hora de actividades de interior.

Me encuentro con mi tía Manisha, que ha vivido toda su vida en Delhi, en el Café Lota. Cálida, jovial y abierta a probar cualquier cosa, es la compañera perfecta para ir a comer. El café, en el Museo Nacional de Artesanía, sirve comida regional que muestra la variedad de lentejas y cereales patrimonio del país. Hay *dhokla* de maíz, sabrosas tartas fermentadas de Gujarat adornadas con hojas de curry crujientes, semillas de mostaza y *chutney* de tomate; *cheela*, una tortita picante con chiles, *paneer*, cilantro y judías verdes; y *bhatt ki churkani*, un guiso de una variedad de judías pintas.

Los sabores son muy intensos. Quiero más, pero Manisha me frena.

Digerimos la comida con un paseo por el museo, donde encuentro un sari púrpura de principios del siglo XX bordado con escenas de caza en hilo de oro. También me enamoro de dos *hamsa* (máscaras de cisne) utilizadas en la danza clásica.



El Templo del Loto es una de las recientes maravillas de Delhi.

Manisha quiere ver la exposición de Joyas de la India en el Museo Nacional, que exhibe 173 objetos de joyería de la colección de los nazims (monarcas) de Hyderabad. Me quedo deslumbrada con el diamante Jacob, de 184,75 quilates, y un collar de perlas de siete vueltas llamado satlah.

He reservado para cenar en Nico-Caara, situado en el Chanakya, un centro comercial de lujo de Chanak-yapuri. El restaurante, una colaboración con la elegante marca de ropa de Delhi Nicobar, es elegante, con papel de pared botánico y plantas que cuelgan del techo en macetas de oro. El cofundador, Ambika Seth, es uno de los pocos restauradores de la India que se centra en los productos locales.

“Tenemos una resaca colonial basada en un complejo extraño de que siempre fue mejor importar”, me dice Seth ante un plato de queso zarai de nueces, elaborado en Uttarakhand, cerca del Himalaya. “Eso está cambiando con mi generación”.

El resto de la comida es una mezcla de atrevidos sabores: *orecchiette* con pesto fresco hecho con albahaca cultivada en la granja orgánica de Seth, y un guiso de gambas al coco de Malabar con fideos de arroz, lentejas y semillas de mostaza. De postre: tarta de naranja y almendra con un toque de crema no demasiado dulce.

Después de la cena, me registro en Bungalow 99, en el barrio de la Colonia de Defensa.

A LA MAÑANA siguiente visito el mercado en Bikaner House, un antiguo palacio convertido en galería de arte y espacio cultural. Todos los domingos, los vendedores ofrecen desde *dosas* frescas hasta muesli artesanal. Me fijo en el Pickle Studio, especializado en *achaar*, o encurtidos indios. Compró una versión de ajo seco picante: clavos enteros con chile en polvo y *ghee*.

Desde allí, me voy a una última maravilla arquitectónica: el Templo del Loto, una casa de culto bahaí. Terminado en 1986, atrae a más de cuatro millones de visitantes al año. La forma de flor de loto, que me recuerda a la Ópera de Sydney, fue elegida porque es un símbolo de pureza y paz. Multitudes de mujeres mayores vestidas con sari pululan por allí echándose del camino a codazos para poder hacerse fotos con el templo de fondo.

Para el almuerzo, me dicen que uno de los mejores restaurantes de la ciudad es Little Saigon, en el exclusivo Hauz Khas. ¿Comida vietnamita en la

# LIMPIEZA DEL AIRE

**EN LOS ÚLTIMOS AÑOS**, Delhi se ha hecho famosa por la mala calidad de su aire. La contaminación es peor entre octubre y diciembre, y no es raro que el índice de calidad del aire llegue a 500 (considerado “peligroso”) o incluso más. La baja visibilidad debida a la contaminación afecta incluso a veces al funcionamiento del aeropuerto local.

La buena noticia es que las autoridades de Delhi han hecho algunos cambios significativos para cambiar la situación: poner fin al uso de centrales eléctricas de carbón en la ciudad; promover el gas natural de combustión más limpia en los vehículos de transporte público; y limitar de manera efectiva el uso de automóviles a días alternos.

India? Me sorprende. “Quería que los indios conocieran la comida vietnamita igual que conocen la tailandesa o la china”, dice la chef Hana Ho, nativa de Ho Chi Minh, que vino a Delhi en 2010 para cocinar en el restaurante Blue Ginger, en el hotel Taj Palace, antes de abrir Little Saigon. Disfruto de una ronda de rollitos de verano, seguidos de una ensalada de fideos fríos con empanadillas de cerdo caseras con hierbas y salsa de pescado.

De postre, hago una parada en Evergreen Sweet House, un lugar que he frecuentado desde niña. La tienda es una fábrica de actividad y color. Estoy aquí por el *kaju ki barfi*, diamantes a base de anacardos, leche

y azúcar. Son suaves, cremosos y no demasiado dulces.

Voy a Kamayani, que ofrece toda la gama de saris indios, desde los de bandhani teñidos de Gujarat hasta el estilo de leheriya a rayas de Rajastán. La dueña, con el mismo nombre que la tienda, compra a artesanos indios que dominan la técnica clásica de fabricación.

“Estos saris son obras de arte y tesoros de nuestro país”, dice. Estoy tentada de probarme uno, pero no confío en mis habilidades para envolverme en la delicada tela.

A la hora de cenar, voy a Mizo Diner, especializada en comida de Mizoram, al noreste de la India. Es una cocina pesada, basada en arroz, cerdo, y brotes de bambú. Disfruto del *vawska rep*, estofado de cerdo ahumado con verduras, y del *sawhchiar*, gachas de pollo y arroz servidas con una adictiva mermelada de cebolla picante.

Después de cenar, la ciudad no muestra señales de ralentización. Las bocinas de los coches siguen sonando furiosas, y los vendedores tratan de venderme los restos de fruta. A las 11 de la noche, el aire es cálido y espeso.

Me voy a la cama soñando con cerdo ahumado y saris del color de algodón de azúcar y con todo lo que he descubierto en una ciudad que pensé que conocía, pero de la que apenas he arañado la superficie. 🍷

DE HEMISPHERES, COPYRIGHT © 2020 POR INK PARA UNITED AIRLINES, UNITEDMAGS.COM. LA ESCRITORA VISITÓ DELHI ANTES DE LA PANDEMIA.



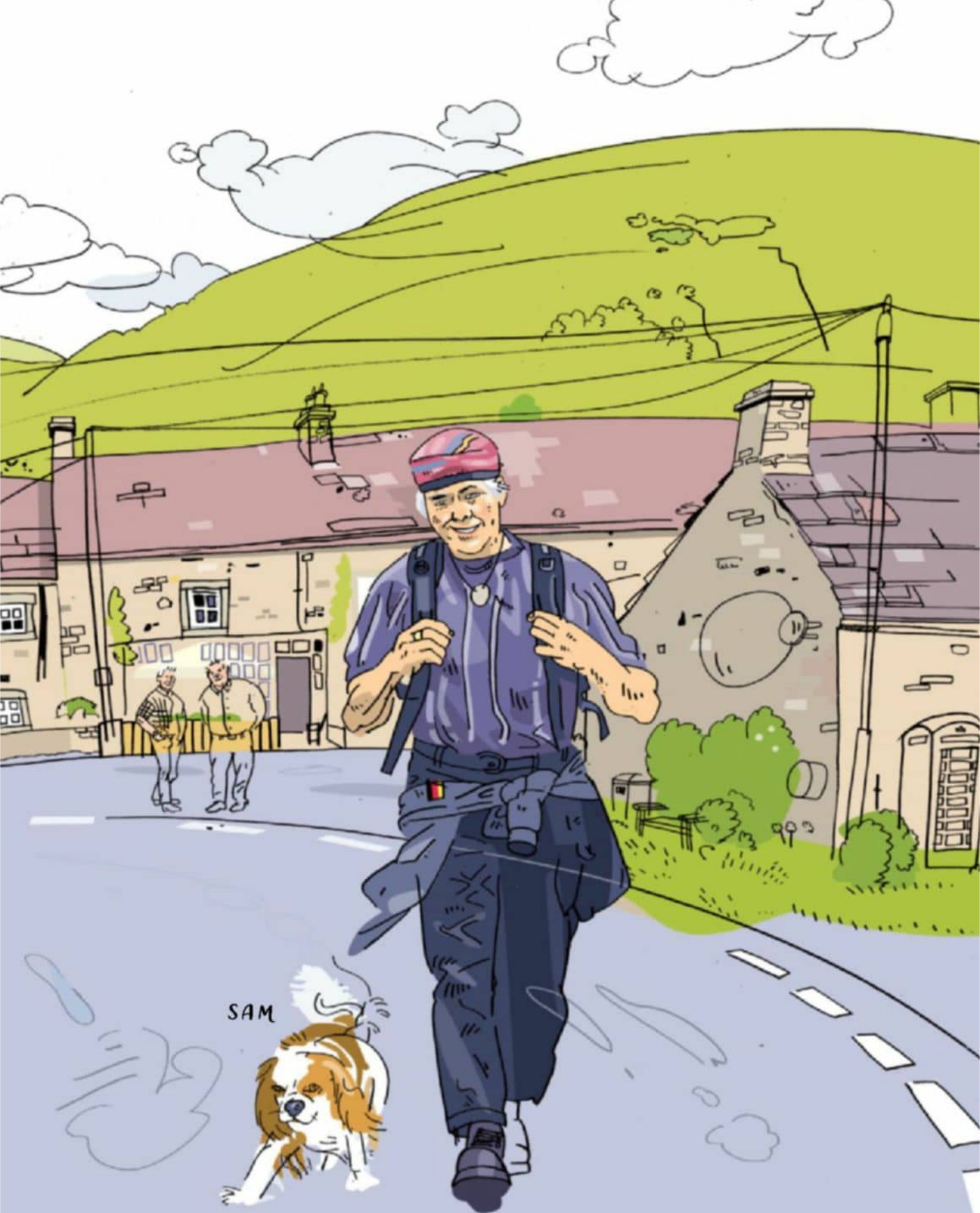


# VIAJAR SIN UN PENIQUE

*En 1998, decidí caminar 800 kilómetros, de Inglaterra hasta Escocia, sin dinero. ¿Podría encontrar la hospitalidad necesaria para lograrlo?*

*Peter Mortimer*

DEL LIBRO *BROKE THROUGH BRITAIN*



## PRIMEROS PASOS

UNA PODEROSA VOZ dentro de mí susurró que era un estúpido: un hombre de 54 años debía tener más sentido común. Si quería caminar 800 kilómetros desde Plymouth a Edimburgo, sin dinero, debía haberlo hecho antes.

Le ordené a la voz guardar silencio. La idea echó raíces. Hasta donde yo sabía, nadie lo había intentado antes. Una amiga me ofreció a Sam, su perro spaniel King Charles. “Nunca se cansa de caminar”, dijo, “y a la gente le gustarás”. Sam parecía cariñoso. Además, me haría compañía.

En busca de consejos para un viaje así, visité un monasterio budista a 32 kilómetros de Cullercoats, mi ciudad natal, donde desemboca el río Tyne, al noreste de Inglaterra. Los monjes me aconsejaron llevar un paraguas y envolverme los pies con muletón. “Será muy difícil”, me advirtió uno, “pero te irás fortaleciendo. Formará parte de tu viaje por la vida”.

*Día uno.* A las 9:35 de la mañana del domingo 26 de julio de 1998, mi odisea comenzó en Plymouth. Tenía un nudo en el estómago. Estaba entrando a un mundo desconocido. El estruendo del tráfico nos sacudió a Sam y a mí en la carretera A386 durante los 14 kilómetros hasta las afueras de Plymouth. Buscamos refugio en los terrenos del hotel Moorland Links.

“¿Puedo ayudarlo, señor?”, preguntó el recepcionista. Eché una mirada a mi alrededor. Los clientes dominicales estaban cómodamente sentados, el

olor del rosbif flotaba en el aire. Quería pedir una cerveza, pero recordé que, de ahora en adelante, era una de las cosas que podía ver, pero no tocar. Era una persona aparte, prisionero en una burbuja de pobreza.

“¿Podría... darme algo de agua para el perro?”, pregunté. El recepcionista colocó un cuenco sobre la gruesa alfombra y Sam bebió entusiasta. Para nuestro almuerzo dominical, Sam y yo compartimos dos pequeños triángulos de pan tostado y un poco de mantequilla, las sobras de mi desayuno en el hotel de Plymouth. La sombra de la indigencia total se hizo más

## ERA UN MENDIGO, DE ESOS QUE CRUZAS LA CALLE PARA EVITAR.

---

profunda cuando le pregunté a una pareja de mediana edad que salía del hotel en coche si me podrían llevar. Me miraron con desdén y aceleraron. Su rechazo me golpeó. Luego tuve mi primera —y variada— experiencia con la caridad cristiana.

“¿Es todo lo que quieres? ¿Agua para tu perro?”, preguntó el párroco de Yelverton, un pueblo cercano, cuando lo interrumpí mientras cortaba el césped.

“Bueno, no rechazaría nada, murmuré.



El párroco se dirigió a la puerta principal. Lo seguí. De pronto se volvió y gritó: “¡no pases a la rectoría!”. Señaló un asiento del jardín. Minutos después salió con agua para Sam y galletas para mí.

Se lo agradecí y me disculpé. “No iba a entrar”.

“Si supieras lo que pasó aquí”, dijo, y volvió dentro.

Llegamos a Tavistock a las 19:30 horas y encontramos a la ciudad vacía. La lluvia golpeaba sobre mi paraguas. Todas las puertas parecían cerradas. Sam me miró con sus grandes ojos marrones: “¿y ahora qué hacemos?”

Escuché cantos que provenían de la gran iglesia parroquial de san Eustaquio. Nos quedamos de pie en un extremo de la nave, mojados y desaliñados, mientras la gran congregación entonaba canciones sobre la caridad, la misericordia y la compasión cristianas. Cuando la misa terminó, pasaron en fila junto a mí. Me acerqué a varias personas y les expliqué que necesitaba comida y refugio. Estaban muy apenados, pero todos tenían alguna excusa.

Sentí que era una molestia. Ya no era Peter Mortimer, escritor, sino un mendigo; una de esas personas que cruzas la calle para evitarla. Entonces, Geoffrey Coucher, un cura joven, me ofreció su garaje para pasar la noche. Mientras conducíamos a su casa le hablé de mi viaje.

“En ese caso”, dijo, “puedes quedarte en la habitación de invitados”.



Le hablé sobre el párroco de Yelverton. “Ah, sí. El año pasado apareció alguien como tú. El párroco lo invitó a entrar y fue gravemente herido”.

Mientras Geoffrey cocinaba chuletas de cerdo y verduras para mí, mimé al agotado Sam y saqué las pocas cosas de mi mochila: un cambio de ropa, neceser, un saco de dormir y una cámara. Estaba agotado. Me acosté. Me invadieron scuras dudas en la oscuridad. Decidí que por la mañana abandonaré esta absurda aventura.

*Día dos.* Desperté a las 7:30 de la mañana más optimista. Un nuevo día, una nueva perspectiva. Sam también estaba más vivaz. “Quizá no sea hora

de rendirnos”, le dije. “Aún no”. Aunque todavía tenía un nudo de miedo.

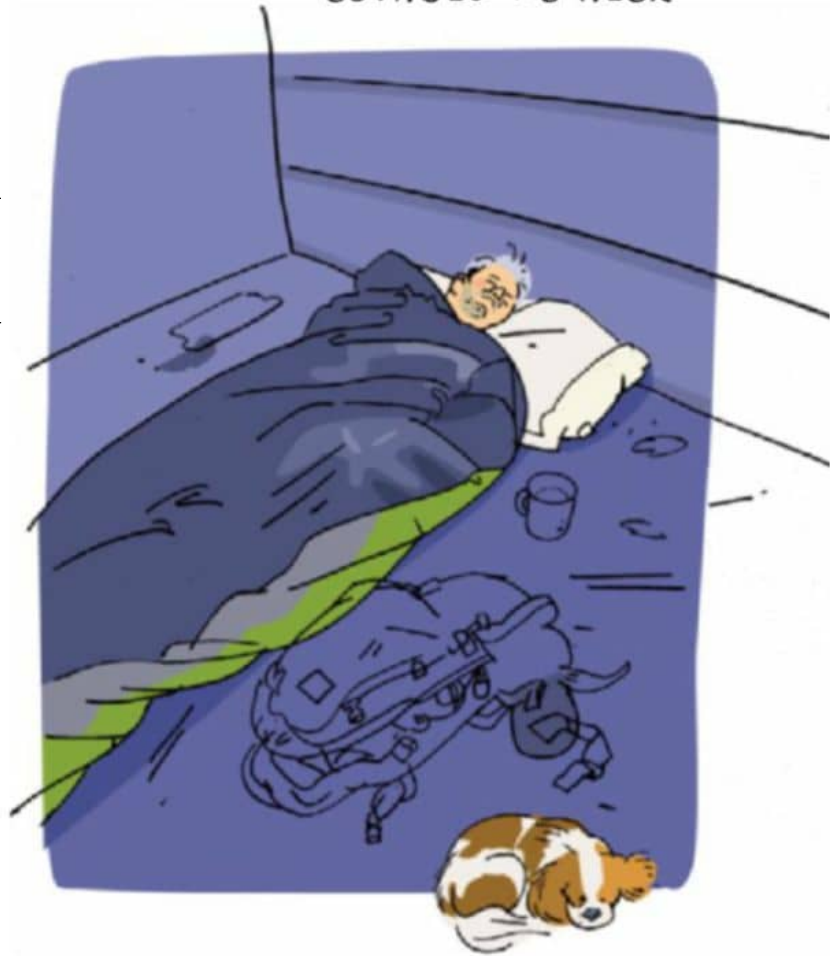
Geoffrey me dio una valiosa ayuda para la noche siguiente. “Llamé a Alex Warne, el dueño del hotel East Dart, en la aldea de Postbridge, en Dartmoor”, dijo. “Te queda de camino y dejará que duermas en su establo”. Me llevó a las afueras de Dartmoor. Cuando nos despedimos me dio un billete de diez libras. “Sé que no quieres llevar dinero. Lo comprendo. Esto es para emergencias extremas”.

Cogí el billete, dándome cuenta de lo importante que era su gesto. Estrechamos la mano y nos abrazamos.

## BONDAD Y CAOS

“¿SABES USAR UNA brocha?”, preguntó Alex Warne cuando me ofrecí a trabajar por mi alojamiento. Durante tres horas di tratamiento al exterior de los establos. Luego Alex, con barba gris y canas, me ofreció un baño y mi primera comida caliente del día, un guiso de pollo. Dormir en un establo suena romántico, con imágenes de suave paja, pero el suelo era de hormigón. Daba vueltas en mi saco de dormir buscando la forma de conciliar el sueño.

*Día tres.* Un tiempo horrible en Dartmoor: una húmeda cortina de niebla y lluvia. Cada coche que pasaba junto a mí me lanzaba olas de agua. No tenía ni idea de dónde pasaría la noche, dónde encontraríamos comida. Las encontré en una casa en Dunsford, a las afueras de Exeter.



“Quédate mejor en el remolque. Más adelante en la calle”, sugirió Cliff Brimblecombe, fabricante de sidra de 67 años. Su mujer, Evelyn, apareció detrás de él. “Te haré algo de comer”, dijo. Poco después estaba al final de la embarrada calle, dentro del remolque, comiendo pastel de carne con patatas mientras Sam masticaba lo suyo.

*Día cuatro.* Me preocupaba en afeitarme todas las mañanas. La barba desaliñada puede ser atractiva en alguien de 21 años, pero a mi edad me hacía parecer un viejo borracho. De por sí ya me miraban con sospecha cuando trataba de empezar una conversación con alguien. Ese día planeaba ir a la aldea Clyst Hydon,

donde mi pareja, Kitty, vivía cuando era estudiante. Treinta años después, descubrí que Tom Coleman y su mujer, Jean, aún vivían allí y me ofrecieron una taza de té y una cama para pasar la noche. Estaba atento a un ojo lloroso de Sam y se lo limpiaba con regularidad. Parecía no molestarle.

Al día siguiente volvimos a la carretera A303, revisando el mapa y decidiendo adónde nos dirigiríamos.

## **NO TENÍA DINERO QUE OFRECER A PERSONAS TAN GENEROSAS Y QUE TENÍAN TAN POCO.**

---

Quería evitar las carreteras principales y grandes ciudades, de ser posible. Las carreteras serpenteantes alargaban mi viaje, pero odiaba el ruido del tráfico y, si no tienes dinero, las ciudades son deprimentes.

¿Staple Fitzpaine? Un pueblo con ese nombre debía ser interesante. Entré en el pub Greyhound y le hablé de mi viaje al joven personal del bar, pero no sabían de ningún lugar que ofreciera refugio.

Me di la vuelta para seguir mi camino con Sam. “Puedes pasar la noche con nosotros”. Una joven pareja, Teresa Hurley y David Takle, habían estado escuchando. Su alegre hija de tres años, Levanna, se asomó detrás

de una esquina de la mesa. Reí ruidosamente del alivio.

Condujimos algunos kilómetros en un destartado coche hasta Ilminster. Dave, de 39 años, trabajaba cuándo y dónde podía en la construcción. “A veces no nos llega para el alquiler”, dijo Teresa, “pero estamos muy enamorados”. Su casa era desordenada, caótica. Me sentí cómodo. Comimos pizza, bebimos cerveza y jugamos al Scrabble. Levanna se negó a irse a dormir a menos que Sam la acompañara. Yo dormí en el sofá.

A la mañana siguiente, cuando recogía, melancólico, para seguir mi camino, Teresa dijo: “creemos que necesitas un descanso. Quédate aquí hoy”. Lo pensé. ¿Por qué no? Había recorrido más de 100 kilómetros. Necesitaba un día libre. Teresa y Dave eran amigos de verdad.

No tenía dinero que ofrecer a esta gente tan generosa que tenía tan poco, ni pude aportar para la gasolina que gastaron al día siguiente al recorrer la distancia que había perdido el día anterior. Iba en el asiento de atrás junto a Sam y Levanna, cuyos ojos azules no dejaban de mirarme.

Después de unos 60 kilómetros, el coche se detuvo. Me quedé junto a la carretera viéndolo alejarse, con la cara de Levanna contra la ventanilla trasera, con su manita despidiéndose. Me sentí triste, pero conocía el remedio. Caminar.

El problema era que me dolían los pies, estaban llenos de ampollas. En el



pueblo de Shaw, en Wiltshire, llegué a un gran edificio de piedra, la Clínica Shaw de Medicina Complementaria. Llamé a la puerta y abrió la dueña, Shelia Carter, una despampanante mujer de pelo oscuro con una bata blanca. Me miró con cautela. ¿Iba caminando hasta Edimburgo?

Poco después, sus delicadas manos de experta podóloga, examinaban mis pies. “No tengo dinero”, le advertí, pero me ignoró.

“El daño a tus pies es serio”, dijo. “Trataré de aliviar la presión en las peores áreas”. Hábilmente, los vendó formando dos cojines como un donut en los metatarsos. Una obra de arte.

A las 19 horas, Sam y yo estábamos en la carretera B4014, buscando dónde refugiarnos esa noche, cuando apareció el pueblo de Avening, sobre la ladera. “¡No se admiten perros!”, gritó una mujer mayor cuando entramos en la oficina postal. Até a Sam fuera. Dentro, la mujer se paró en mi camino. “¿Cómo quieres encontrar dónde dormir sin dinero?” Empecé a explicárselo, pero se fue a la parte trasera del local. Estaba empezando a llover. Caminé hasta el pub del pueblo, donde encontré a una camarera con una sugerencia: “inténtalo en la facultad de Colorterapia”.

## EL BAÑO TURQUESA

“CLARO QUE PUEDES quedarte”, dijo Carmel Gimbel, una elegante, alta y delgada mujer irlandesa que dirigía la facultad Hygeia junto a su marido,

Theophilus. El enorme edificio, lleno de innumerables pasillos, se remontaba al siglo XIV. Carmel, resplandeciente con todos los colores del arcoíris, nos llevó a Sam y a mí por un pasillo hasta la Habitación Azul, iluminada por una bombilla azul.

Me tumbé en un gran sillón con una copa de vino blanco y Carmel preguntó

## ENCONTRÉ UNA CASA DONDE ME DIERON COMIDA, BAÑO Y CAMA GRATIS.

---

si podía revisar mis pies. Los masajeó suavemente. “Tu voz está muy tensa”, dijo. “¿Qué es ese miedo en tu interior?” Se lo conté. El miedo de no poder soportar mi viaje, física ni mentalmente. Ella siguió el masaje y yo tosí. “Estás liberando el miedo”, me dijo.

Luego apareció la comida: una chisporroteante barbacoa de muslos de pollo, salchichas, hamburguesas y chuletas. La devoré como un lobo.

Teophilus, de 78 años, era un bávaro que llegó a Gran Bretaña en 1949. Los años encarcelado durante la Segunda Guerra Mundial, algunos en un encierro oscuro y solitario, lo inspiraron a enseñar el potencial del color.

“Un baño de color podría ayudarte”, dijo Carmel. “Por tu estado mental, creo que el turquesa será lo mejor”. Vertió dos gotas de tinte natural azul al agua de mi baño, seguidas de dos

gotas de verde. Al instante se volvió turquesa brillante. Me sumergí en ella, apoyando los pies vendados sobre los grifos, rodeado de color. Cerré los ojos. Había encontrado una casa maravillosa donde me dieron comida, vino, baño y cama sin costo alguno, como si la caridad fuera lo más natural del mundo.

*Día ocho.* “Quizás en las perreras de cacería Cotswold”, me dijo una mujer en Andoversford, en las afueras de Cheltenham. Y así me introduje en el mundo de la cacería de zorros. En las perreras había 100 sabuesos. “Puedes usar el colchón de la habitación de atrás”, dijo Julie Barnfield. “Estamos re-decorando la habitación de invitados”.

Le mencioné a su marido, Julian, que estaba en contra de la caza de zorros y él se encogió de hombros, como si, al tratarse de un encuentro tan breve, no estuviera interesado en un furioso debate. ¿La cacería de zorros no es cruel e innecesaria? “Hay mucha ignorancia”, respondió. “El zorro muere segundos después de ser atrapado. En teoría, el mejor método para matarlos es de noche, con rifle y una luz guía, pero no hay manera de asegurarse de que esté muerto. El zorro es una plaga, y los ganaderos de ovejas de por aquí estarán de acuerdo”.

Amablemente, me recomendó las perreras de cacería en Clifton Upon Teme, en Tedstone Delamere, cerca de Worcester, para pasar la noche siguiente. Nadie parecía sorprenderse de mi presencia en Clifton, que



consistía de un bungaló, algunos edificios de granja pintados de blanco y una pendiente de hierba que llevaba a las perreras. El propietario estaba de vacaciones y Peter Harper, James Cook y Johnnie James cuidaban el lugar. Me dijeron que me dejarían dormir en el sofá del salón del bungaló.

Esa noche tenía los pies tan calientes como si estuvieran sobre hogueras. A la mañana siguiente encontré a una podóloga dispuesta a recibirme —“no tengo dinero”, le advertí— pero su cita más próxima era al día siguiente. “Quédate lo que necesites”, me ofreció Peter, con su acento galés.

Durante dos días viví la hospitalidad de un mundo que me fascinaba y horrorizaba. En las perreras, que Peter y James, un joven tímido de 17 años, mantenían impecables, había espacio para 120 sabuesos. Cuando me

acercaba a sus jaulas, empujaban sus hocicos y sus patas a través del acero, grandes cachorros buscando afecto. Luego los vi a la hora de la comida. Se alimentaban de carne de vaca y oveja. Feroces, arrancaban largas tiras de carne, empujándose y gruñéndose el uno al otro, alzando sus hocicos ensangrentados de la masacre. Me los imaginé sobre un zorro.

Partí a la mañana siguiente sintiéndome animado. La podóloga había eliminado cuidadosamente varias capas de piel muerta de mis pies. “Una razón por la que te duelen tanto”, explicó, “es por el líquido bajo la piel”.

*Día trece.* Kilómetros recorridos hasta ahora: 370. Diseñé una nueva rutina. Sam y yo caminábamos 90 minutos y descansábamos 30, durante los cuales me quitaba las botas y los calcetines y dormía una siesta. Habíamos llegado a Staffordshire y el camino era sinuoso y peligroso. Necesitábamos que nos llevaran. En un área de descanso me acerqué a una pareja mayor que estaba comiendo en una furgoneta. “No hay sitio”, dijo el hombre. “Tenemos el perro detrás”.

El conductor de un camión no fue más caritativo. “Acabo de llegar”, dijo. “Voy a estar aquí un buen rato”. Dos minutos después pasó junto a mí sin mirarme. ¿Era mi aspecto? ¿Era Sam?

Por la tarde estaba al norte de Stafford cuando llamé a una solitaria casa. Un hombre de torso desnudo sonrió al abrir la puerta, y al decir que no podía acogerme. “¿Por qué

no pruebas en el campamento de los Scouts?”

El campamento Kibblestone, 32 hectáreas de recóndito bosque, se encontraba a menos de un kilómetro más adelante. Me lancé a la caridad del guardia Paul Westood, un hombre más o menos joven con coleta. “Oficialmente no podemos recibir visitas”, dijo, “pero tienes cara de honrado y has recorrido mucho camino”. Sam y yo nos alojamos en una habitación bastante austera de ocho literas.

Ahora el hambre empezó a atacar. Recorrí los múltiples grupos de *scouts*

## ME CONSUMÍA LA CULPA. CONVERTÍ A SAM EN UNA RUINA AGOTADA.

---

que acampaban en el bosque. La líder de uno de Devon estaba sirviendo comida caliente con un cucharón. ¿Me podría dar un poco? Me miró de arriba abajo como a uno en una fila de sospechosos de la policía. “El presupuesto de comida está justo”, dijo. “Cada uno recibe su ración y sobra apenas”.

El líder de otro grupo me dijo: “estamos aquí de vacaciones. Lo último que queremos es que se nos acerque un extraño a pedir”.

Me vi a mí mismo con un nuevo enfoque: un tipo sospechoso paseando



entre grupos de niños. Tendría suerte si no me detenía. Entonces vi una tienda de campaña solitaria con un hombre, una mujer y dos niños. Deduje que no eran parte de ningún grupo. Me acerqué y fui directo. “Tengo mucha hambre. Me preguntaba si podrían compartir algo de su comida conmigo”.

“¡Por supuesto!”. Dean Coffield, ex-jefe de los Scouts de Dudley, estaba acampando con su mujer, Sharon; su hijo de 12 años, Jon; y su amigo, James Sutton. “No tenemos mucho, pero podemos compartirlo”. Tenían judías, salchichas y pan de ajo. Nos sentamos alrededor de un fuego.

Cuando me levanté para irme, Sharon me dio una bolsa. “Para el desayuno”, dijo. Una hora antes me esperaba una noche hambrienta seguida de una mañana hambrienta.

Esa noche marcaba casi la mitad de nuestro camino. Nos esperaban Derbyshire y Peak District.

## “NECESITA DESCANSAR”

QUERÍA CREER QUE mi presentación al llamar a puertas ajenas estaba mejorando. En Cauldon, cerca de la frontera de Peak District, sorprendí a Freda Chadwick, una mujer vivaz, cuando me apoyé sobre la parte inferior de la puerta estilo establo de su cocina, le hablé de mi viaje y le pedí agua. “¿Estás totalmente loco?”, preguntó, y llamó a su marido, John, que parecía incómodo cuando llegó. Tenía una gran barriga. “¡Está caminando de

Plymouth a Edimburgo sin dinero!”, le dijo. John se me quedó mirando.

Freda me dio una taza de té, fruta, galletas y galletas de perro para Sam.

*Día dieciocho.* Animado, crucé la llanura del Valle de York, cubierto, en algún momento, por un campo de maíz hasta la cintura. Sam era un destello blanco y anaranjado que se movía cerca de mis pies. El monje budista del monasterio que visité antes de mi viaje tenía razón cuando dijo que me fortalecería. Estaba en forma, delgado, ágil. En un solo día recorrimos 38 kilómetros en 11 horas.

En Whixley, una mujer, como respuesta a mi petición de comida y refugio, dijo, algo soberbia: “no creo que lo consigas con la gente de por aquí”. Alguien más sugirió que fuera al pub, que estaba cerrado, y en una casa ni siquiera me abrieron.

Encontré la puerta del pabellón de críquet de Whixley ligeramente abierta. Cuando dieron las 20 horas, Sam y yo estábamos tumbados en el suelo, en mi saco de dormir. Estaba preocupado por Sam. La temperatura llegaba a 26 grados. Resoplaba como un motor a vapor, se retrasaba y un rato tuve que cogerlo. Lo acerqué a mí, susurrándole frases cariñosas.

Al día siguiente fui a visitar a dos viejos amigos, Tim y Jude Tribe, en Boroughbridge, al norte de Yorkshire. Jude examinó de cerca el ojo lloroso de Sam. “Tienen que verlo”, dijo. “Nuestra vecina es veterinaria”. Se llamaba Christine McCormack. Su veredicto

era serio. Sam tenía una úlcera bajo el ojo. “Por ahora puedo darle una crema”, dijo Christine, “pero necesita tratamiento y mucho descanso”.

Los *spaniel* King Charles no son los mejores exploradores del mundo canino, pero las pequeñas patas de Sam lo habían soportado 595 kilómetros. Yo lo había convertido en una ruina agotada. Arreglé todo para que su dueña, Sarah Davidson, lo recogiera.

## ¿PODÍA DORMIR EN EL REMOLQUE? “CLARO”, DIJO. ASÍ DE SENCILLO.

---

Era el fin de una relación importante.

*Día veinte.* Al acercarme a la aldea Gilling West, al norte de Catterick, me encontré con una gran casa de piedra, donde escuché voces. Me asomé por encima de la valla del jardín y vi a un grupo de personas en una fiesta, algo fuera de lo común para las 16:30 de la tarde. Resultó que era una doble celebración. Brian Sperring cumplía 56 años ese día; su pareja, Dorothy Halford, cumpliría 50 al siguiente.

¿Sería mucha molestia que llenaran mi botella de agua? “Claro. ¡Toma una taza de té!” ¿Conocían a alguien cerca que pudiera alojarme? “Pregunta por el granjero Hughie Bird”.

El enérgico Hughie, de 60 años, me dio la bienvenida en la cocina de la

granja como si fuera un familiar perdido, con una taza de té y un trozo de pastel de carne. ¿Podría alojarme? “Quédate en el remolque del prado”.

Planeaba salir temprano como siempre, pero Hughie quería enseñarme su granja, su vida. “Quédate la mañana”, dijo. “Te repondré los kilómetros que hayas perdido”. Admiré sus 90 vacas lecheras. Luego me llevó a un cobertizo sin ventanas de 38 metros de largo y 12 de ancho donde vi algo extraordinario. El suelo estaba tapizado con más de 9.000 polluelos de dos semanas. La escasa luz y la húmeda atmósfera contrastaban con el ruido de los polluelos. Orgulloso, Hughie me mostró lo limpio que lo mantenía.

La vida de los polluelos estaba en esta habitación. Desde su nacimiento hasta las seis semanas; luego serían sacrificados. Nunca sabrían de la existencia del sol. Me pregunté cómo me sentiría la próxima vez que comprara un pollo en el supermercado y, sin embargo, esto era algo normal en el mundo de Hughie y, si yo trabajara en él, probablemente se convertiría en algo normal para mí también.

La generosa hospitalidad de Hughie a la hora de la comida fue una revelación. Nos sentamos en la gran mesa de la cocina y su mujer, Joyce, cocinó una pila inmensa de beicon. Cada vez que atacábamos la pila, aparecía más. Había pan fresco, bollos, mantequilla. Comimos, charlamos, reímos. Luego, como lo prometió, me llevó en coche.



Mi optimismo se hundió en Frosterley, en el valle de Wear. En la casa número uno atravesé un patio con perros encadenados solo para oír que no podía quedarme.

Casa número dos: perros, no podía quedarme. Llamé a una tercera puerta, una cabaña. Una chillona voz gritó: “¿Quién es? ¿Qué quieres?” Le grité una disculpa y me fui.

Estaba aprendiendo que, algo clave para ser invitado a quedarme en los hogares británicos era la presencia de un remolque, como con Hughie Bird y Cliff Brimblecombe, el fabricante de sidra de Devon. Podía ser refugio para un vagabundo y al mismo tiempo reducía la sensación de ser invadido.

¿Dónde podría encontrar un remolque en Frosterley? Ya había cruzado prácticamente el pueblo entero cuando vi la cabaña de Bridge End. Había un remolque al lado. Toqué el timbre.

“Será mejor que pases”. Mi apuro parecía divertir a Joyce Crosier. Ella y su cuñada Joanne estaban esperando a que volvieran sus maridos con comida india. Mientras, ¿me apetecía una copa de vino?

Cuando Rob y Barrie llegaron y se encontraron a un vagabundo en el sofá, prefirieron la caridad a la indignación. Esa noche me dieron de cenar pollo hindú, y un remolque.

## UNA CÁLIDA BIENVENIDA

AL DÍA SIGUIENTE encontré otro remolque, esta vez detrás de una cabaña cerca de Slaley, en Northumberland. Ernie Auriemma, un hombre grande con un grueso y oscuro bigote de aspecto mediterráneo abrió la puerta. ¿Podía pasar la noche en su remolque? “Por supuesto”. Así de sencillo. “Ve a dejar tus cosas y vuelve a casa”.

La mujer de Ernie, Vivien, me puso comida en la mesa de la cocina mientras Ernie, empleado de la granja que cuidaba a 450 ovejas, me contó su historia. Su padre napolitano, un prisionero de guerra del pueblo vecino de Haydon Bridge, se había enamorado



del enemigo después de la Segunda Guerra Mundial, trajo a su amada italiana y se casaron.

*Día veinticuatro.* Los páramos de tojo en lo alto de los Peninos, los senderos boscosos y los caminos de lutita hacían mi caminar duro e inestable. Después de 30 kilómetros, el frío traspasó mi ropa. Mis extremidades cansadas gritaban “¡para!”, pero mi alma quería dormir esa noche en Escocia.

A las 18 horas llegué a la frontera de

## ME SENTÍA ANIMADO. EL NUDO DE MIEDO EN EL ESTÓMAGO HABÍA DESAPARECIDO.

---

Carter Bar, donde solo había un par de áreas de descanso y una furgoneta de comida. Me acerqué al joven del mostrador. “Si te dijera que he viajado sin un centavo desde Plymouth hasta aquí, ¿valdría una taza de té?”

“Sí, valdría”. Su melódico acento escocés, así como el té caliente que me puso en las manos temblorosas, me levantaron el ánimo.

Me dieron alojamiento en las perreras Fellside, los primeros edificios que encontré. “Quédate en el remolque”, dijo Bernard Whiteley. En unos minutos me quedé dormido.

Temprano, la mañana siguiente, me encontré de pie en la cocina de la casa, con una tostada y sintiéndome

solo. ¿Estaba dando por sentado que me acogieran? ¿Me estaba volviendo un parásito, arrastrándome por encima de la generosidad del país?

Cuando Bernard pasó con un par de perros, me ofrecí a ayudarlo. Su cara se iluminó, y tenía una sorpresa para mí. Aunque las perreras estaban especializadas en cuidar a perros durante las vacaciones, tenían una manada propia.

“¿Has caminado con *huskies*?”, preguntó. No. Me dio las correas de Sholk y Patchy y recorrí la calle detrás de dos cohetes. Lo único que podía hacer era agarrarme fuerte y rezar.

Faltaban solo dos noches, la primera en la granja de Walter Inglis en Lilliesleaf, cerca de Celkirk, a unos 80 kilómetros de Edimburgo. Mi última noche la pasaría en el pueblo de Heriot. “Hay una habitación al lado sin amueblar”, dijo Gillian Torrie, la casera del hotel Dug. “Está vacía, pero puedes usarla”.

Viernes, 21 de agosto. Veintisiete días y 850 kilómetros después de salir de Plymouth llegué a una vasta llanura de donde emerge Edimburgo. Para entonces ya era una máquina de caminar. Mi velocidad había aumentado a cinco o seis kilómetros por hora. Me sentía animado. El nudo de miedo en el estómago había desaparecido por completo.

Las solitarias carreteras rurales habían quedado atrás. Entonces aterricé en otro planeta: tráfico, hombres trajeados con móviles, restaurantes, grandes almacenes, oficinas.

## DE VUELTA A CASA

DE VUELTA A Cullercoats con mi pareja, Kitty, y mi hijo de 14 años, Dylan, devolví el billete de 10 libras que me dio Geoffrey Boucher. También escribí una nota de agradecimiento a todos los que me recibieron.

La gente me preguntó: “¿has encontrado diferencias entre las regiones en cuanto a amabilidad?” Para nada. Fui rechazado y bienvenido en todos lados. Muchos desconfiaron de mí, pero solo una vez, (en Whixley) fui incapaz de encontrar ayuda. Descubrí que aquellas personas que ofrecían refugio y comida tenían caras más honestas.

Como hombre de ciudad, descubrí la increíble y simple verdad de que los humanos finalmente nos cansamos de lo que fabricamos. Pero nunca nos hartamos de la naturaleza.

Un amigo mío bromeó: “¡Yo siempre estoy en la ruina!”

“Claro que no”, le respondí.

La miseria absoluta, como la que viví, trajo consigo un terrible sentimiento de aislamiento y exclusión. Hizo que entendiera lo afortunados que somos. Damos por sentado un estándar de vida desconocido para la mayor parte del mundo. A pesar de la pobreza, la mayoría no debemos preguntarnos dónde pasaremos la noche; el hambre es un estado temporal, saciado por una barra de chocolate hasta la próxima comida.

Y aún así, muchos nos sentimos inquietos e insatisfechos, y que nuestra

vida debería ser mejor. Creo que una solución es viajar.

Según una tradición hindú hay que hacer un peregrinaje después de cumplir 50 años. Muchos todavía somos físicamente activos y tenemos la experiencia suficiente para fortalecernos ante los retos nuevos. Pero muchos quieren retirarse temprano. Lo que hay por delante es más importante que lo de detrás, en un trayecto de 800 kilómetros o en tu último día sobre la tierra.

En cambio, muy poca gente viaja. Lo sustituyen con documentales de televisión o viajes organizados. ¿Dónde quedó la aventura, la emoción?

Los viajes de verdad son menos tecnológicos, más impredecibles y mejores. 🍀

*Veintitrés años después de su viaje a través de Gran Bretaña, los retos que afrontó aún maravillan a Peter Mortimer. “La lucha física y mental era casi igual de difícil”, dice.*

*Hoy no haría un viaje así. “Entonces estaba a mediados de mis cincuenta. Ahora mis rodillas me lo impedirían”.*

*Peter continúa escribiendo. Su último libro, Planet Corona, es una recopilación de sus columnas de periódico más recientes.*

---

Este extracto fue publicado por primera vez en *Reader's Digest* en 1999.

EXTRACTO DEL LIBRO *BROKE THROUGH BRITAIN: ONE MAN'S PENNILESS ODYSSEY*, POR PETER MORTIMER, DERECHOS DE AUTOR © 1999 POR PETER MORTIMER, REIMPRESO CON PERMISO DE PETER MORTIMER.

# ROMPECABEZAS

## Haz la foto

**MEDIA** Descubre la imagen oculta al sombrear grupos de celdas adyacentes horizontal o verticalmente. Los números representan cuántas celdas hay en cada uno de los grupos de filas o columnas correspondientes. (Por ejemplo, un “3” junto a una fila representa tres celdas sombreadas adyacentes horizontalmente en esa fila.) Debe haber al menos una celda vacía entre cada grupo. Los números se leen en el mismo orden horizontal o vertical que los grupos que representan. Solo hay una imagen posible: ¿puedes sombrearla?

|   |   |   |   |   |   |    |    |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|----|----|---|---|---|
|   |   |   |   |   |   |    |    |   |   |   |
|   |   |   | 3 | 2 |   |    | 2  | 3 | 2 |   |
|   |   | 4 | 6 | 3 | 2 | 10 | 10 | 2 | 3 | 2 |
|   |   | 2 |   |   |   |    |    |   |   |   |
|   |   | 6 |   |   |   |    |    |   |   |   |
|   |   | 8 |   |   |   |    |    |   |   |   |
| 3 | 2 | 2 |   |   |   |    |    |   |   |   |
|   | 2 | 2 |   |   |   |    |    |   |   |   |
|   | 2 | 2 |   |   |   |    |    |   |   |   |
| 3 | 2 | 2 |   |   |   |    |    |   |   |   |
|   |   | 8 |   |   |   |    |    |   |   |   |
|   |   | 6 |   |   |   |    |    |   |   |   |
|   |   | 2 |   |   |   |    |    |   |   |   |



## No más tijeras

**MEDIA** Simón decide crear una variante del juego de piedra, papel o tijera. Va a contar con cinco elementos. Hasta ahora, ha decidido que:

- ◆ El agua acaba con el fuego
- ◆ El fuego funde el metal
- ◆ El agua oxida el metal
- ◆ El aire arrasa la tierra

Simón se asegurará de que el nuevo juego esté equilibrado, lo que significa que cada elemento gana contra tantos otros elementos como pierde. Con este sistema, entre la tierra y el fuego, ¿quién gana?

(HAZ LA FOTO) DIANE BAHAR; (NO MÁS TIJERAS) DARREN RIGBY



## Ochenta y la madre

**DIFÍCIL** Una cafetería ofrece tres opciones para el desayuno:

- ◆ huevos con beicon
- ◆ tortitas
- ◆ salchichas con patatas

Si entran cuatro estudiantes universitarios, el camarero podría recibir cualquiera de los 81 pedidos diferentes, ya que cada persona podría pedir cualquiera de las tres cosas:  $3^4 = 81$ .



El cocinero, sin embargo, no necesita saber qué es lo que pide cada cliente, solo cuántos platos de cada desayuno hay que hacer (por ejemplo, tres de huevos con beicon y uno de tortitas). Teniendo en cuenta esto, y suponiendo que cada estudiante pide solo un desayuno, ¿cuántas posibles pedidos diferentes puede recibir el cocinero?

## Tesoros

**FÁCIL** ¿Puedes localizar 12 tesoros ocultos en las celdas vacías de esta cuadrícula? Los números en el exterior indican cuántos tesoros hay en cada fila o columna. Cada flecha apunta directamente hacia uno o más de los tesoros y no comparte una celda con uno. Una flecha puede estar inmediatamente al lado de un tesoro al que apunta, o puede estar más lejos. No todo tesoro tendrá necesariamente una flecha que lo señale.

|   | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 |   |   |   |   | ↓ | ↖ |   |   |
| 2 | ↘ |   |   |   |   |   |   |   |
| 0 | ↗ |   |   |   | ↙ |   |   |   |
| 2 | ↗ |   |   |   |   |   |   |   |
| 0 |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1 |   |   | ↗ |   | ↗ |   |   |   |

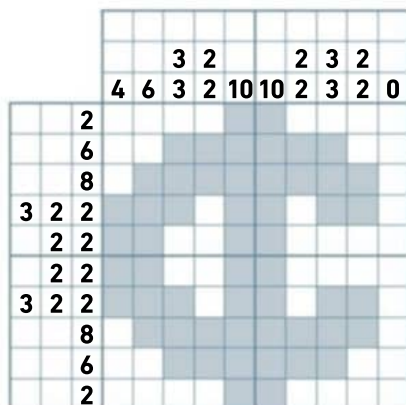


*Mira las respuestas en la página 122.*

## RESPUESTAS ROMPECABEZAS

Viene de la página 120.

### Haz la foto



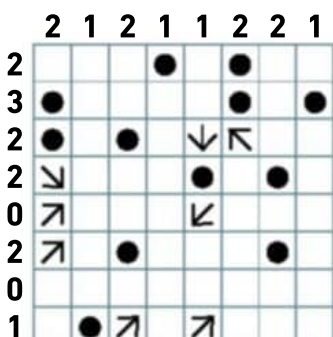
### Ochenta y la madre

15.

### No más tijera

La Tierra. Para ser equilibrado, cada elemento debe ganar y perder contra otros dos. Como el metal es derrotado por fuego y agua, y no puede ganar contra sí mismo, debe ganar a tierra y aire. Ahora la tierra ha perdido contra aire y metal, así que debe ganar a agua y fuego.

### Tesoros



Jeff Widderich

|   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
|   | 9 |   | 5 |  |   |   | 7 | 8 |
|   |   |   |   |  | 9 |   |   |   |
|   | 8 | 7 | 6 |  |   | 5 | 1 |   |
|   |   |   |   |  | 7 |   |   | 3 |
|   | 3 |   |   |  |   |   | 8 |   |
| 6 |   |   | 2 |  |   |   |   |   |
|   | 1 | 4 |   |  | 8 | 2 | 3 |   |
|   |   |   | 7 |  |   |   |   |   |
| 8 | 7 |   |   |  | 2 |   | 6 |   |

### Para resolverlo

Debes rellenar cada celda con un número del 1-9 de manera que:

- ♦ Cada fila horizontal y columna vertical incluya los 9 números (1-9) sin repetir ninguno de ellos.
- ♦ Cada una de las cajas de 3x3 contenga los nueve números, ninguno repetido.

### SOLUCIÓN

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 9 | 1 | 2 | 4 | 3 | 6 | 7 | 8 |
| 4 | 6 | 8 | 5 | 1 | 7 | 2 | 9 | 3 |
| 7 | 3 | 2 | 8 | 9 | 6 | 4 | 1 | 5 |
| 1 | 5 | 7 | 3 | 6 | 2 | 8 | 4 | 9 |
| 2 | 8 | 9 | 6 | 5 | 4 | 1 | 3 | 7 |
| 3 | 4 | 9 | 7 | 8 | 1 | 5 | 2 | 6 |
| 6 | 1 | 5 | 4 | 3 | 9 | 7 | 8 | 2 |
| 9 | 2 | 4 | 6 | 7 | 8 | 3 | 5 | 1 |
| 8 | 7 | 3 | 1 | 2 | 5 | 9 | 6 | 4 |

## VOCABULARIO



**“Más constantes** que el odio y la avaricia, / más fuertes que el rencor y las prisiones, / más heroicas que el sueño de un ejército, / más flexibles que el mar, / han sido las palabras.”  
(Luis García Montero, *Vista cansada*).

Salvador Gutiérrez Ordóñez, de la Real Academia Española (RAE)

**1. agorero** **A** Trabajador del campo o agro. **B** Persona que predice desdichas. **C** Que sirve a los dioses.

**2. azogue** **A** Calma o lentitud. **B** Mineral del mercurio. **C** Especia oriental muy valorada en el Renacimiento.

**3. cúpula** **A** Pináculo de las catedrales góticas. **B** Atadura o ligamento. **C** Bóveda con forma de media esfera.

**4. hipérbole** **A** Figura retórica que consiste en atenuar lo que se dice. **B** Exageración desmedida. **C** Presión atmosférica acentuada.

**5. isótopo** **A** Topillo que roe las raíces de los árboles. **B** Variedad de un mismo elemento químico. **C** Persona que ayuda desinteresadamente a los demás.

**6. moratoria** **A** Tragedia mora. **B** Convención parlamentaria. **C** Prórroga o demora de un plazo establecido.

**7. rorcual** **A** Soldado de la infantería espartana. **B** Especie de ballena. **C** Cuerda para conducir a los caballos.

**8. sincronización** **A** Error en la datación de un suceso. **B** Simultaneidad programada de dos acontecimientos. **C** Carencia de tiempo para realizar una tarea.

**9. trauma** **A** Choque psicológico negativo con efectos duraderos. **B** Masa incandescente que expelen los volcanes. **C** Árbol tropical de hoja perenne.

**10. utopía** **A** Democracia en peligro. **B** Enfermedad de ciertas zonas de la piel. **C** Proyecto o plan de realización imposible.

**11. versatilidad** **A** Facilidad para componer versos. **B** Capacidad de adaptarse a nuevas situaciones y funciones. **C** Capacidad de verbalizar o expresar conceptos difíciles.

**12. vorágine** **A** Aglomeración de acontecimientos que se arremolinan. **B** Experiencia mística. **C** Metáfora atrevida e inusual.



## Vocabulario

### RESPUESTAS

---

**1. agorero (B)** Persona que predice desdichas: «En tiempos de crisis abundan los agoreros políticos».

---

**2. azogue (B)** Mineral del mercurio: «La ubicación de las minas de azogue explotadas por los romanos es un tema controvertido».

---

**3. cúpula (C)** Bóveda con forma de media esfera: «La cúpula del Panteón tiene dimensiones colosales».

---

**4. hipérbole (B)** Exageración desmedida: «"Te lo he dicho un millón de veces" es una hipérbole».

---

**5. isótopo (B)** Variedad de un mismo elemento químico: «El U235 es un isótopo del uranio».

---

**6. moratoria (C)** Prórroga o demora de un plazo establecido: «El decreto permite solicitar una moratoria en el pago de hipotecas».

---

**7. rorcual (B)** Especie de ballena: «Dos pescadores avistan un rorcual cerca de la costa».

**8. sincronización (B)** Simultaneidad programada de dos acontecimientos: «Las dos plantas trabajan con una sincronización matemática».

---

**9. trauma (A)** Choque psicológico negativo con efectos duraderos: «En la infancia y en la juventud se gestan muchos traumas que afloran en la madurez».

---

**10. utopía (C)** Proyecto o plan de realización imposible: «Los viajes turísticos a Marte son hoy una utopía».

---

**11. versatilidad (B)** Capacidad de adaptarse a nuevas situaciones y funciones: «La versatilidad en su repertorio pianístico es fabulosa».

---

**12. vorágine (A)** Aglomeración de acontecimientos que se arremolinan: «Los artistas de esta generación vivieron en una constante vorágine».

---

### Puntuación

**5 - 7:** podría estar mejor

**8 - 10:** correcto

**11 - 12:** excelente

# TRIVIAL

*Beth Shillibeer*

**1.** El actor Morgan Freeman convirtió su propiedad de 50 hectáreas en un santuario para qué animales recientemente denominados “los seres vivos más importantes de la Tierra.

**2.** Tras conquistar la cumbre del Cervino en 1895, la prensa debatió si Annie Smith Peck debería ser detenida. ¿Por qué?

**3.** ¿En qué planetas de nuestro sistema solar podrían llover diamantes?

**4.** ¿Qué artículo para escribir se puede hacer con cáscara de huevo?

**5.** ¿Qué famoso edificio romano inspiró el diseño de la Biblioteca Pública de Vancouver?

**6.** La capital de qué país del noreste europeo ofrece transporte público gratuito.

**7.** Los adeptos a qué religión han practicado el

lantar (alimentar a quien lo necesita) durante la pandemia.

**8.** Herón de Alejandría inventó la primera máquina expendedora en el siglo I. ¿Qué vendía?

**9.** La Urna Bios, inventada por el español Gerard Moline, convierte los restos de tus seres queridos en...

**10.** Científicos de la Universidad de Alberta lograron curar en ratones qué enfermedad que afecta a 422 millones de personas.

**11.** Qué vehículo alemán, antes favorito de los hippies, volverá con un modelo eléctrico en 2023.

**12.** ¿Qué escritor irlandés dijo “Todos estamos en el fango, pero algunos miramos las estrellas”?

**13.** ¿Qué hito conquistó Chris Nikic al completar la carrera Ironman en noviembre de 2020?

**14. ¿Qué general europeo tuvo que cancelar una cacería por el ataque de conejos?**



**Respuestas:** 1. Las abejas. 2. Por llevar pantalones en su ascenso. 3. En Júpiter, Saturno, Neptuno y Urano. 4. La tiza. 5. El Coliseo. 6. Tallin (Estonia). 7. Al sijismo. 8. Agua bendita. 9. En un árbol. 10. La diabetes tipo 1 y 2. 11. La furgoneta Volkswagen o combi. 12. Oscar Wilde. 13. Ser la primera persona con síndrome de Down en completarla 14. Napoleón Bonaparte.

## CITAS CITABLES

En la era digital, incluso se siente añoranza del presente, volátil y efímero, mientras nos afanamos en salvar instantes fotográficos en la nube.

—**Marta Rebón**, TRADUCTORA Y ESCRITORA, EN *El País*

Siento como si una tonelada de peso pasara de mi hombro izquierdo al derecho ahora que me han dado el trabajo, porque tengo que hacerlo muy bien.

—**Kim Ng**, PRIMERA GERENTE GENERAL DE UN EQUIPO DE BÉISBOL DE LAS GRANDES LIGAS

**No dediques ni un segundo a pensar en el hubiera.**

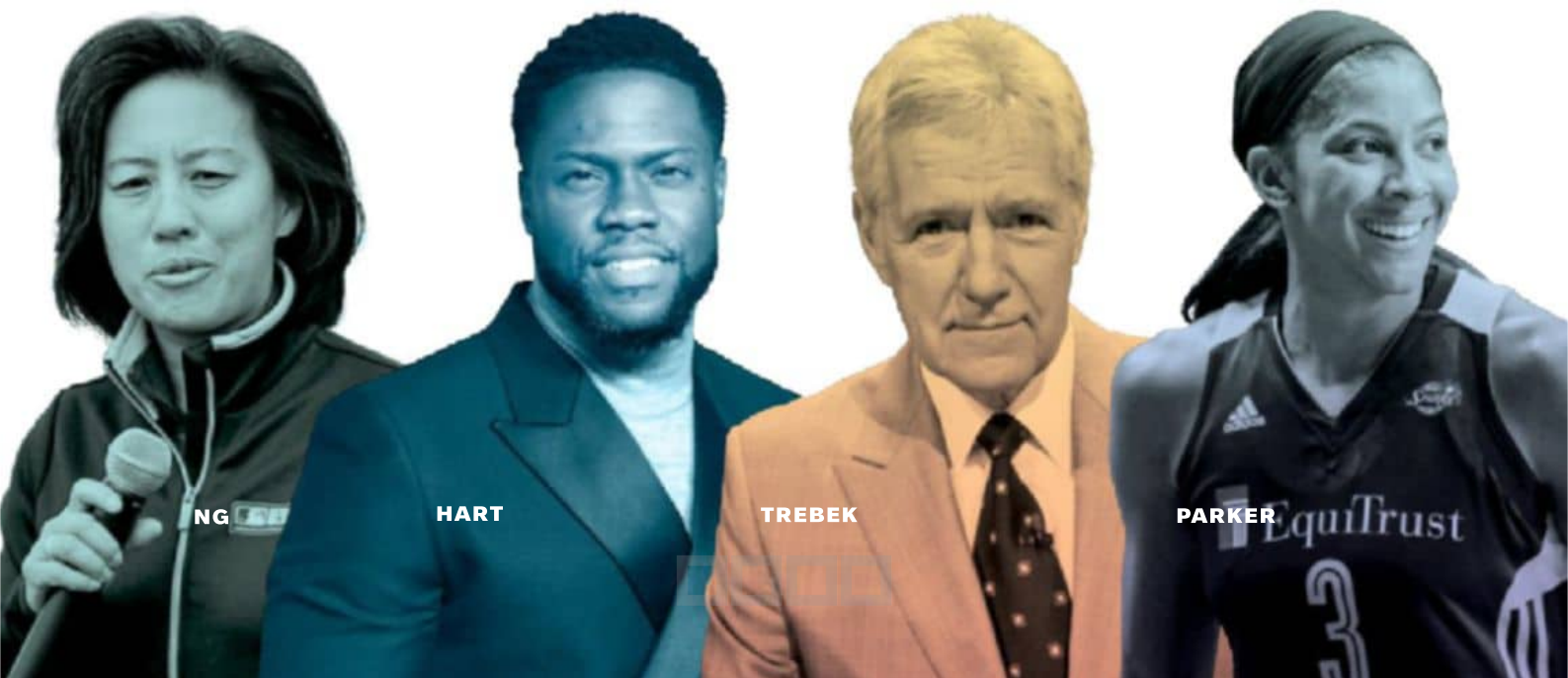
—**Alex Trebek**, PRESENTADOR DE UN PROGRAMA DE CONCURSOS

Tenía que quitarle el móvil a mi hijo, lo peor que puedes hacerle a un adolescente. Él se derrumbó y dijo: “Quítame mejor las piernas”.

—**Kevin Hart**, HUMORISTA

**Cuando le digo a mi hija que puede ser cualquier cosa que quiera ser, se pregunta por qué pienso que no podría serlo.**

—**Candace Parker**, JUGADORA DE BALONCESTO





## PRÓXIMO MES

### Usos extraordinarios de cosas comunes

Ahorra tiempo y dinero con estos ingeniosos consejos para sacar provecho de productos que ya tienes.



FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES

### Sencillos pasos para la longevidad

Además de una buena dieta, ejercicio regular y poco estrés, te contamos 30 formas de vivir más.

#### DRAMA EN LA VIDA REAL

### La mujer que luchó contra un puma

Mientras se enfrentaba al enorme felino, solo esperaba poder proteger a los niños.

### El poder de pedalear

La pandemia del coronavirus ha dado como resultado el descubrimiento del placer de pedalear.

## ÚLTIMA RISA





*La luz y el encanto de la Provenza  
en su dormitorio*



**SÓLO 10€ AL MES**  
**SIN INTERESES**  
(precio final 240€)

**6 PIEZAS REVERSIBLES COORDINADAS**

**DISPONIBLE PARA CAMA de 1,50m**

- Colcha reversible: 250 x 270 cm
- 2 Cuadrantes cabeceros: 70 x 50 + 5 cm
- 2 Cojines cuadrados con relleno: 45 x 45 cm
- 1 Cojín redondo con relleno: 35 cm diámetro

Todos aptos para lavado a máquina

**¡GRATIS  
ESTE RELOJ!**

PARA LOS LECTORES DE  
**Selecciones**  
READER'S DIGEST

**VALORADO EN 40€**



**Llévelo a su hogar con todas las Garantías de Galería del Coleccionista**

**GARANTÍA DE EXAMEN  
SIN COMPROMISO:**

Se lo enviamos a casa,  
libre de gastos de envío,  
para que la examine durante  
15 días sin compromiso.

**GARANTÍA DE  
DEVOLUCIÓN:**

Durante el período de  
examen, podrá devolverlo  
sin gasto alguno, llamando  
al 91 031 64 32.

**CÓMODAS MENSUALIDADES  
SIN INTERESES:**

Podrá abonar su importe,  
poco a poco, en  
24 mensualidades de solo  
10€ sin intereses.

**902 107 902**



**GALERIA  
DEL COLECCIONISTA**

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid

**EQ30**

[www.galeriadelcoleccionista.com](http://www.galeriadelcoleccionista.com)





FOTO: ISTOCK / NICK THOMPSON